# الإسلام

## والوقاية من الأمراض

# الإسلام

## والوقاية من الأمراض

دكتور عز الدين فرّاج

دار الرائد العربي
بيروت • لبنان
ص.ب. ٦٥٨٥

دار الرائد العربي
بيروت ـ لبنان

الطبعة الثانية
١٩٨٤ م ـ ١٤٠٤ هـ

# مقدمة

من خمسين عاماً بدأت أعمل في الجامعات، وبدأت حياتي العملية وأنا موجه بأمرين، بدراساتي الإسلامية الخاصة وبدراساتي البيولوجية والوراثية والصحية والبكتريولوجية، وقد امتزجت عندي هذه الدراسات كلها وارتبطت ارتباطاً متكاملا، وبهما معاً وجدت نفسي مدفوعاً لخدمة الإنسان الذي كرمه الخالق جل شأنه بعقله. ولما كان العقل السليم في الجسم السليم وهما معاً يحققان سلامة التفكير والتدبير وحسن العمل والإنتاج.

ولما كان الخالق الاعظم هو أعلم بخلقه، واعلم بما يضر وينفع، لجأت الى كتابه الكريم وآياته المحكمات والى السنة المحمدية، لاستمد من هذين المصدرين ما يحقق للانسان سلامة الجسم والعقل ورعايتهما الصحية، ثم لجأت الى شرح وتوضيحات وتفسيرات واحصائيات علمية.

ولما كانت النظافة هي العنصر الأساسي في الرعاية الصحية بدأت الكتاب بعنوان « الإسلام والنظافة شيئان متلازمان » ووضحت أن النظافة التي تدعو إليها العلوم الصحية وضعها الإسلام في الوضوء خمس مرات قبل الصلاة.

تناولت النواحي الغذائية في مراحل العمر المختلفة. كيف دعا الاسلام الى الرضاعة الطبيعية للطفل، وكيف دعا الى عدم الاسراف في الطعام، وكيف دعا الى الصيام كوقاية وعلاج... وجاءت المؤتمرات العلمية الحديثة

ولم تضف جديدا، بل جاءت تدعو ما دعا اليه الاسلام شبابه الى تربيته رياضيا.. ودعاه الي المحافظة على اسنانه.. ومنعه من تلوث الماء الذي منه يشرب ويغتسل.

وتناولت في هذا الكتاب الجانب الوراثي في الإنسان وكيف وضع نبينا الكريم مبادىء علم الوراثة عندما قال:

« تخيروا لنطفكم فان العرق دساس».. وعندما قال ايضا اغتربوا ولا تضووا - اي لا تضعفوا.

وتناولت في الكتاب أيضاً الطب النفسي والعصبي.. وكيف وضع الإسلام أسسه وقواعده من أربعة عشر قرناً من الزمان.

وتناولت في الكتاب ايضا الطب النفسي والعصبي.. وكيف وضع الاسلام اسسه وقواعده من اربعة عشر قرنا من الزمان.

هذا عدا موضوعات كثيرة منها الحجر الصحي الذي وضع الاسلام اساسه بقوله: ﴿اذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها، واذا وقع بأرض وانتم بها فلا تخرجوا منها﴾.

د. عز الدين فراج

# الاسلام والنظافة شيئان متلازمان

## النظافة من الايمان

دعا الاسلام الى النظافة بكل مظاهرها، لمنع انتشار الامراض مع أن الميكروبات سبب هذه الامراض لم تكن معروفة ولم يكتشفها العلماء الا بعد ثلاثة عشر قرنا من ظهور الاسلام.

**لقد أمر الاسلام بالنظافة والطهارة واشترطها لكثير من عباداته وأمر بالبعد عن النجاسات والاقذار التي اثبت العلم الآن انها مصدر الميكروبات ومصدر عدوى الامراض وسبب انتشارها.**

فرض الاسلام الصلاة، وهذه يسبقها الوضوء وطهارة البدن والثوب والمكان. ولهذا قال تعالى في كتابه العزيز:

**﴿يا أيها الذين آمنوا اذا قمتم الى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وايديكم الى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجلكم الى الكعبين﴾.**

صدق الله العظيم وصدقت آيات كتابه الكريم التي جاءت عظة ورحمة ونفعا للعالمين.

من الناحية الصحية فان هذه الآية الكريمة ومضمونها هو منتهى العلم، وقد سبقت تعاليمنا الصحية والعلمية بثلاثة عشر قرنا.

وحكمة غسل الوجه ظاهرة واضحة... فالوجه يتعرض لكثير من العوامل لانه اكثر أماكن الجسم تعرضا لها، وهو المكان الظاهر دائما والذي لا يغطى الا نادرا وفي أحوال خاصة. وبذلك تعلق بالوجه الاتربة والاوساخ والميكروبات. وايضا تصيب بشرة الوجه الدهون، وكذلك يتجلى فيه العرق بصورة واضحة. والمواد الدهنية وافراز العرق يشجعان نمو الميكروبات بصورة قد تكون مقلقة أو مرضية.

ويوجد بالوجه أعضاء هامة وعزيزة على الإنسان مثل العين والأنف والاذن والفم. وغسل كل تلك الاماكن يزيل ما بها من اوساخ وأقذار تتراكم على البشرة وخاصة عند اهمال النظافة.

**فالعين التي تغسل باستمرار وخاصة صباحا وقبل النوم.. هذا الاغتسال يقي العين اضراراً كبيرة، ويحافظ على حيويتها دون تلوث أو تعرض للميكروبات.**

**وغسل اليدين الى المرفقين له حكمة بالغة اذ ان اليدين والاظافر تعلق بها الاوساخ والميكروبات اكثر من باقي اعضاء الجسم نظرا لطبيعة وجود اليدين والاظافر في الاماكن المتصلة بالعالم الخارجي والمعرضة للتلوث باستمرار.**

وأيضا الكعبين والقدمين خصتها الآية الكريمة بالعناية وذلك

نظرا لأهمية القدم وتعرضه للاصابات والاوساخ والفطريات والبكتريا، مما يجعله مرتعا لهذه الافات جميعها.

والقدم من مواضع الجسم التي تعرق كثيرا، وعرق القدمين ورائحته من جراء تخمر البكتريا على سطح الجلد بين الاصابع عند عدم الاغتسال والنظافة يدعو الى تهيج الجلد ونمو تلك الميكروبات وتعفنها على سطح الجلد، مما يقلق الانسان ومخالطيه نظرا لقذارة القدم ورائحة العرق.

والفطريات تنمو بصورة خاصة بالقدم وتحدث امراضا كثيرة اهمها قدم الرياضي والالتهاب والاكزيما الفطرية.. الخ الخ.

وعموما اليد اكثر اجزاء الجسم استعمالا.. بها نلمس الاشياء ونمسكها. وكثيرا ما تكون هذه الاشياء ملوثة بالاتربة والعرق والاوساخ والميكروبات.. ولهذا فمن الضروري التخلص منها بغسيل اليد. والوضوء قبل الصلاة يضمن نظافتها.

ومضمضة الفم عدة مرات تخرج بقايا الطعام من الفم.. وغسل طاقة الأنف بالماء هي من اهم اسباب الوقاية من تعرض الانف لبعض الالتهابات.. فضلا عن انه نظافة لطاقتي الانف.

وقد ثبت الآن ان كثيرا من الميكروبات تصيب الانسان عن طريق الجلد بعد خدشه او جرحه، وان طفيلات الديدان تدخل الجسم بطريق اختراق الجلد.

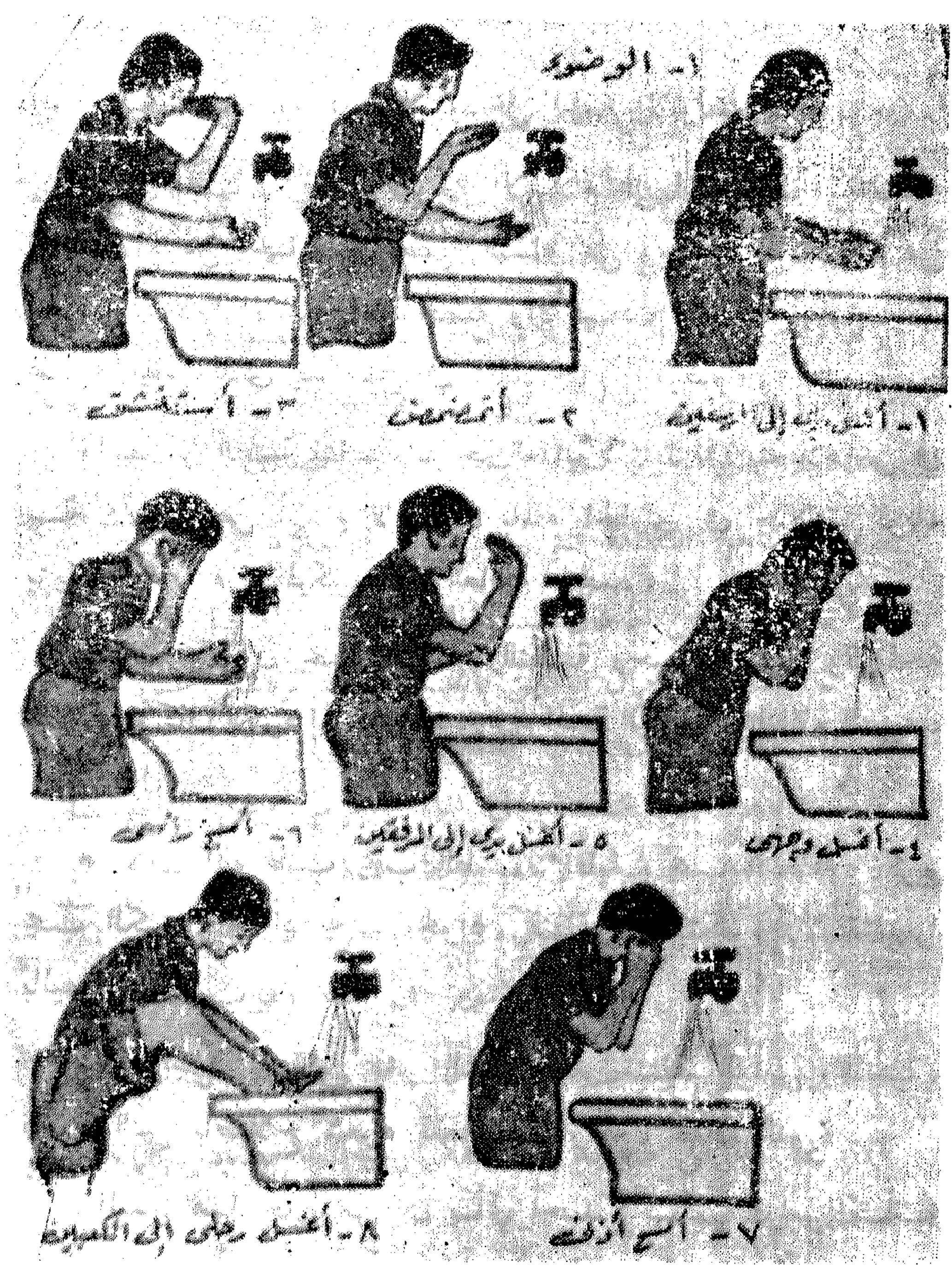
من هذا ومن كثير غيره نفهم ان منطوق الاية الكريمة قد سبق

التعاليم الطبية الخاصة بالنظافة والوقاية من الامـراض. ويتلخـص ذلك في ازالة العـرق والدهـن مـن الجلـد وهـي غـذاء ومـرتـع للميكروبات.. وأيضا لإنزال الميكروبات والفطريات وأمثالها من على سطح الجلد وبذلك لا تعطى هذه الجرائيم الفرصة للتكاثر واحداث المرض.

هذا فضلا عن ان الاغتسال ينشط الانسان ويجعله يقظا وخاصة فترة النهار والتي يغتسل فيها الانسان او يتوضأ خمس مرات من الصباح الباكر الى أول الليل.

ولما كانت الصلوات خمسا كان على المسلم ان يقوم بغسل هذه الأعضاء المعرضة للاوساخ والأتربة خمس مرات في كل يوم فيتم له بذلك القيام بعمل صحي ينادي به العلم الحديث. ولا شك أن الغسل المتكرر فيه الوقاية الأولية الفعالة لأن الطبقة الخارجية للجلد تمنع الميكرويات من الوصول الى داخل الجسم، الا اذا حصل فيها تسلخ وأهم أسباب التسلخ الهرش الذي أسبابه عدم النظافة.

● أما نظافة البدن والثوب والمكان فقد أمر بها الاسلام ورغب فيها للصلاة وغير الصلاة قال تعالى: ﴿وثيابك فطهر﴾ وفي الحديث الشريف «من نام وفي يده غمـر ـ رائحة اللحم وزهومته ـ ولم يغسله فاصابـه شيء فلا يلـومـن الا نفسـه» وفي حديث آخر «اذا استيقظ أحدكم من نومه فلا يغمس يده في الماء حتى يغسلها فانه لا يدري اين باتت يده» وفي حديث آخر «ان




الوضوء قبل الصلاة بهذه الطريقة، خمس مرات يوميا يجعل الاسلام والنظافة امران متلازمان.

- لن تحقق الهيئات الصحية العالمية النظافة الكاملة الشاملة بتوجيهاتها كما يحققها الوضوء في الاسلام.

الله نظيف فتنظفوا فانه لا يدخل الجنة الا نظيف».

وأما الجنابة فقد فرض الإسلام على الرجال والنساء الاستحمام من الجنابة كما حض النساء على وجوب الاستحمام من الحيض، ودعا الاستحمام للجمع والأعياد، وشدد في وجوب طهارة الماء الذي يستعمل في الاستحمام والوضوء.

والتقارير الطبية لمنظمة الصحة العالمية اثبتت في بنجلاديش في سنة ١٩٧٤ من أن «الاغتسال بالماء الجاري في حالات الوباء يزيل ٩٠٪ من الميكروبات العالقة بالجسم».

وكان الرسول يحب النظام والنظافة وحسن المنظر والرائحة الطيبة، وكان يكره المنظر القبيح والرائحة الكريهة والنظام السيء، ولهذا قال:

• «ان الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكريم، جواد يحب الجواد، فنظفوا افنيتكم، ولا تشبهوا باليهود».

جاء رجل الى النبي مغبر الشعر، غير منتظم الرأس واللحية، فامره النبي باصلاح شعره ففعل، ثم رجع، فقال النبي:

«أليس هذا خيرا من أن يأتي أحدكم ثائر الرأس كأنه شيطان؟» ورأى الرسول رجلا عليه ثياب قذرة، فقال:

«أما كان هذا يجد ما يغسل ثوبه»؟

أما نظافة الطريق فقد دعا اليها الرسول بقوله:

« اماطة الأذى عن الطريق صدقة ».

ومن أساليب نظافة الطريق التي دعا اليها النبي الكريم قوله « البصق على الأرض خطيئة وكفارتها ردمها ».

وهذا يدل على أن الاسلام دعا الى عدم البصق في الطريق منذ اربعة عشر قرنا من الزمان قبل أن يعرف الناس ما يحمله البصق من ميكروبات ضارة تتناثر بسبب هذا البصاق.

ومن مظاهر النظافة التي دعا اليها الاسلام..

١ ـ النهي عن ادخال المستيقظ يده في الاناء قبل ان يغسلها.
٢ ـ تنظيم استعمال اليدين بابعاد اليد اليمنى عن مجالات الأقذار والتلوث وان كان التطهير يشملهما.
٣ ـ النهي عن التنفس في اناء الشرب وعن النفخ فيه.
٤ ـ الأمر بتغطية الاناء وربط السقاء.
٥ ـ النهي عن الاغتسال في الماء الراكد.
٦ ـ النهي عن التبول والتبرز في الماء وقرب الموارد.

ومما يدل على ارتباط الاسلام بالنظافة والطهارة امران هامان.

الاول: ما من مسجد الا معه او بجانبه مصادر للماء النقي للاغتسال والوضوء.

الثاني: كثرة الحمامات في بلاد المسلمين بعد ان انتشر شرقا وغربا.

# النَّظَافَةُ

النَّظَافَةُ طَرِيقُ الصِّحَةِ
الصِّحَةُ طَرِيقُ القُوَّة
عَدَمُ النَّظَافَة طَرِيقُ المَرَضِ
وَالمَرَضُ طَرِيقُ الضَّعْفِ
عَدَمُ العِنَايَةِ بِنَظَافَةِ
الجِلْدِ يَسُدُّ مَسَامَه أَوْ
فَتَحَاتِه ويُسَبِّبُ
التِهَابَهُ .

عَدَمُ العِنَايَةِ بِنَظَافَةِ
العَيْنَيْنِ يُسَبِّبُ الرَّمَدَ
عَدَمُ العِنَايَةِ بِنَظَافَةِ
الأَسْنَانِ يُسَبِّبُ تَسَوُّسَها
عَدَمُ العِنَايَةِ بِنَظَافَةِ
الفَمِ وَالأَنْفِ يُسَبِّبُ
زِيادَةَ المِيكرُوبَاتِ
وَهذه تَخْرُجُ مَعَ السُّعَالِ
والعُطَاسِ فَتَنْشُرُ الأَمْرَاض

# اوروبا تقلد المسلمين

## في اقامة الحمامات

كان المسلمون في القرون الوسطى يعيشون عيشة نظيفة راضية بحكم تعاليم دينهم، وفي نفس الوقت كانت الحياة عند اغلب الاوربيين ظلام وفقر وحرمان، كانوا لا يغتسلون الا قليلا، وكانت ملابسهم تظل متسخة ولا يعنون بها، وكانت شوارعهم مملوءة بالأتربة والقاذورات التي يتجمع عندها قطيع الخنازير... هكذا كان المسلمون وهكذا كانت أوربا في القرون الوسطى.

وباتصال الأوروبيين بالمسلمين في الاندلس، وفي خلال الحروب الصليبية اعجبوا ببعض العادات الصحية عند المسلمين، خصوصا ما يتعلق منها بالنظافة، فقلدوها وأقاموا الحمامات العامة والخاصة. وقلدوا المسلمين ايضا في استعمال العطور والمطهرات.

يقول المستر (أ. بورد) الأمريكي الذي أشهر اسلامه في أوائل عشرينيات هذا القرن، بعد دراسة متعمقة لمبادىء الاسلام طوال سنوات عديدة.

« ان أوربا مدينة للمسلمين بكثير من وسائل الراحة الشخصية في حياتها، فالنظافة من دين المسلمين، وما كان لهم ان يقبلوا على

أنفسهم ما كان يرتديه الأوربيون في ذلك الوقت ـ أي عند بدء اتصالهم بالمسلمين ـ من ثوب واحد يظل على أجسادهم حتى يتساقط أربا بالية كريهة الرائحة».

ويستشهد (بورد) على ذلك بما ذكره العلامة (جون. دراير) في كتابه (التطور الفكري في اوروبا) عن حال الأوربيين عندما بزغ فجر الحضارة الاسلامية، فقد وصف ما كانوا عليه من همجية فاجسادهم لا تعرف النظافة، وعقولهم جاهلة مظلمة، ومساكنهم اكواخ مظلمة. وكان فرش أرضها بالعشب يعد ترفا.

وعندما بدأت المجتمعات الأوربية تتصل بالمجتمعات الاسلامية عن طريق الأندلس ـ ثم عن طريق الحروب الصليبية ـ بهرهم حرص المسلمين الشديد على النظافة.

وقد حدثت في فرنسا مقاومة شديدة لمحاولة الاقتداء بما اتبعه مسلمو الاندلس من رصف الطرق العامة لوقايتها من الاوحال، وتيسير نظافتها.

وعندما شرع ملوك فرنسا في رصف شوارع باريس كما في مدينة قرطبة، وصدر الأمر بمنع تربية الخنازير في تلك الشوارع صيانة لها، أغضب ذلك رجال الدين، وطالبوا بألا يمنع مرور خنازير (القديس انطوان) في الشوارع على عادتها المألوفة، وحدثت فتنة كبيرة، أجبرت الحكومة على الاذعان لهم، وتركت تلك الخنازير ترتع في انحاء المدينة تقتات من الأقذار، تملأ

الشوارع بفضلاتها الكريهة، مع تمييزها بأجراس في أعناقها، حتى لا يعترضها احد.

وقد وضعت العالمة الألمانية (زيجريد هونكه) في كتابها المسمى (شمس العرب على الغرب) انطباع (الطرطوشي) من زيارته لبلاد الفرنج في تلك الآونة وكيف كان «وهو المسلم الذي يتوضأ قبل كل فرض من فروض الصلاة الخمسة، يستنكر حال القذارة التي كان يحياها الشعب الاوروبي».

وابدى دهشته من أنهم «لا يغتسلون الا مرة أو مرتين كل عام، وبالماء البارد، اما ملابسهم فلا يغسلونها، بعد أن يلبسوها لكي لا تتمزق».

ثم تبين «زيجريد هونكه» ما حدث من تأثر المجتمعات الأوربية بعد ذلك ـ شيئا فشيئا ـ بالعادات الاسلامية الحميدة، بعد أن اتضحت فوائدها، ومنها الاكثار من إقامة الحمامات الخاصة والعامة.

لقد بلغ عدد ما وجد منها في الجانب الشرقي وحده من بغداد في القرن الثالث الهجري خمسة آلاف حمام.

كما بلغ عدد ما وجد منها في الجانبين معاً، في القرن الرابع الهجري عشرة آلاف حمام، ووجد في العاصمة المصرية في أيام الفاطميين سبعون ومائة الف حمام.

وكان الاعتقاد بتنظيف الاجسام في تلك الحمامات ـ المزودة بالماء البارد والساخن ـ يشمل الشعر والأظافر التي كانوا يحرصون

على ازالة ما يترسب عليها أو يتخللها من الشوائب مستخدمين في ذلك الأدوات الدقيقة والمواد المطهرة والمعطرة.

وقد بلغ من تفننهم ـ وتأنقهم ـ في تطوير أدوات النظافة، أن صنعوا الصابون على اختلاف أشكاله وألوانه وروائحه.

فصنعوا قطع الصابون المربعة والمستطيلة، والدائرية والبيضاوية والحلزونية ونقشوا عليها نقوشا جميلة.

وكانوا يستخدمون مواد ذات الوان معينة في صنع الصابون الأصفر، وألوان أخرى في صنع الصابون الأزرق، وغيرها في صنع الصابون الأخضر أو الوردي، أو الأحمر، كما كانوا يضيفون اليه بعض الروائح العطرية المعروفة.

وقد لمس الصليبيون هذه الحياة الاسلامية، وأدركوا أثر الحمامات، بما فيها من وسائل الراحة والنظافة والزينة، فهاموا بها، كما هام أولئك الغربيون الذين شاهدوها في أسبانيا وصقلية، فأصروا جميعا على ادخالها في أوروبا، برغم المعارضات الشديدة، وصرخات الاستنكار التي دوت في كل مكان.

# الاسلام ورضاعة الاطفال رضاعة طبيعية

لبن الأم أنسب الألبان لتغذية الطفل فهو يتمشى في تركيبه مع نموه، فالطفل في البداية يحتاج الى المركبات اللازمة للنمو السريع وتكوين الأنسجة كالبروتينات والأملاح، ولكن بتقدمه في النمو وازدياد حركاته ومجهوداته الجسمانية يحتاج الى المركبات الغذائية اللازمة للجهود كالسكر والدهن.

ولو تأملنا في تحليلات لبن الأم في الأشهر المتعاقبة لوجدناه اكثر بروتينا وأكثر أملاحا في بداية فصل الرضاعة حيث النمو السريع، وأكثر دهنا وسكرا في نهايته حيث الحركة والمجهود المتزايد.

وفضلا عن ذلك فللبن الأم مميزات اخرى، منها أن الطفل يتناوله على أنسب درجة حرارة، محتويا على غازاته الطبيعية، دون أن يتعرض للضوء والتلوث.

والتلوث أمر كثير الحدوث في الرضاعة الصناعية حيث تنتقل الألبان من يد الحلاب الى يد المنتج فالبائع فالخادمة فالأم في النهاية. وليس هذا التلوث بالأمر القليل الأهمية، بل هو على

أكبر جانب من الخطورة فقد يكون سببا في نقل السل والتيفوئيد والدفتريا والكوليرا.

وقد أجرى مركز رعاية الطفل بشيكاجو تجربة راقب فيها حياة ٣٠٠٦١ طفلا في الفترة الواقعة بين عام ١٩٢٠ وعام ١٩٢٤ اثناء الشهور التسع الأولى فوجد النتيجة التالية:

| حالة الرضاعة | عدد الاطفال | عدد الوفيات | نسبة الوفيات |
|---|---|---|---|
| أطفال رضعوا لبن أمهاتهم فقط | ٩٧٤٩ | ١٥ | ٪٠,١٥ |
| أطفال رضعوا لبن الأم وألبان أخرى | ٨٦٠٥ | ٥٩ | ٪٠,٧ |
| أطفال لم يتناولوا لبن أمهاتهم اطلاقا | ١٧٠٧ | ١٤٤ | ٪٨,٤ |

ومن الأنباء العلمية الجديدة التي نقدمها للأمهات ما أثبته العلم أخيرا من أن لبن الأم يقاوم شلل الأطفال، بعد أن ثبت بصفة قاطعة أن مرض شلل الأطفال كان قليل الوجود في القرون الماضية لا لشيء الا لأن الأمهات كن يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية. أما الأمهات اللاتي يعشن الآن في كنف المدنية يرفضن الرضاعة الطبيعية حفظا لجمالهن ورشاقتهن واعتمدن على الألبان المجففة.

والتجارب العلمية الجديدة دلت على أنه في لبن الأم مادة مضادة

لعدوى شلل الأطفال، لا ننكر أن البُحاث لم يتعرفوا بعد على كنه هذه المادة وتركيبها ولكن لديهم من الأدلة العلمية ما يؤيد هذه النتيجة العلمية المفيدة. ومن هذه الأدلة نكتفي بذكر اثنين منها.

(الأول) عندما حل مرض شلل الأطفال بحالة وبائية في شمال كندا نجا الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية من لبن أمهاتهم.

(الثاني) أن المرض المذكور اكثر انتشارا في البلاد التي تهمل الرضاعة الطبيعية اهمالا واضحا.

من ذلك أمكننا أن نستنتج أن نسبة الوفيات بهذا المرض بين الأطفال الذين حرموا لبن أمهاتهم كانت اكبر ستين مرة من أولئك الذين كان لهم حظ رضاعة أمهاتهم.

- اضيف الى هذا كله ان وجود الطفل بين احضان امه يشعره بالحنان الذي لا يجده من شخص آخر.

وليست الرضاعة الطبيعية مفيدة للطفل فحسب، بل هي مفيدة للأم ومريحة. فهي تقلل من غسيل وتعقيم الأواني والحلمات وتريحها من عمليات التسخين والتبريد الأمر الذي يستنفد وقتا ومجهودا كبيرين. وفضلا عن ذلك تقلل من تعرض الطفل لكثير من العلل والأمراض.

وفي حالة عدم توفر لبن الأم لأسباب خارجة عن ارادتها نلجأ الى البان الحيوانات الثديية الأخرى، وهذه يتباين تركيبها تباينا ملموسا باختلاف نوع الحيوان.

وفي العادة نجد فرقا شاسعا بين نسبة الدهن في لبن الأمهات

وفي لبن الجاموس والنعاج. ونستطيع القول أن نسبة الدهن في لبن الجاموس والنعاج ضعف نسبته في لبن الأمهات. وفي مقدورنا تعديل تركيب اللبن الجاموسي ليكون في تركيبه مشابها للبن الأم باضافة حجم مماثل له من الماء مع اضافة سكر بنسبة ٢٪.

والدراسات والابحاث الطبية والنفسية والاجتماعية تجمع على أنه لا بديل للبن الأم لاحتوائه على كل العناصر اللازمة لبناء الجسم والعقل، وعدم قابليته للفساد ونقل العدوى، وان لا بديل لثدي الأم، حيث يمنح الطفل مع الغذاء الاطمئنان والاستقرار النفسي، واللبن نفسه لو أفرغ واعطي له في زجاجة فقد قيمته، أما « البزازة » ففضلا عن الأمراض الناتجة عن عدم النظافة والتعقيم، فانها تسبب الاصابة ببروز الفك العلوي، وتشوه الأنف، وتفلطح قبوة الفم، مما يؤثر على نبت الأسنان، ويعرض اللوزتين والبلعوم والجيوب الانفية للتلوث.

ومن عيوب اللبن الصناعي انه لا يتلاءم مع حالة الطفل مثل لبن الأم الذي يندفع اليه الطفل فور ولادته دون أن يعلمه أحد ذلك مع أن امتصاص الغذاء عملية في غاية الصعوبة لا يقدر عليها الرجل البالغ، ونلاحظ أن ادراره يبدأ اقرب الى الماء وبكمية لا تزيد على بضع اوقيات في اليوم ثم تزداد مكوناته تركيزا، حتى يصل الى لترين خلال العام..

---

مرجع: من كتاب « الغذاء والعلم » الكتاب الفائز بجائزة الدولة في العلوم المبسطة عام ١٩٥٥ لمؤلف هذا الكتاب نفسه.

وليس ذلك علينا بغريب وكتاب الله يرشدنا اليه في أمر موجه للامهات في سورة البقرة ﴿والوالدات يرضعن اولادهن حولين كاملين لمن اراد ان يتم الرضاعة﴾ والعلم يؤكد أن الطفل خلال العامين الأولين ـ بشرط الغذاء الطبيعي ـ يكتسب ٨٠٪ من النمو العقلي و ٢٠٪ من النمو الجسدي.

# لبن الام هبة سماوية وحق طبيعي

## لغذاء الطفل

ان الله أعد للطفل غذاء مناسبا خاصا له وقد حباه بهذا الغذاء المحتوي على جميع العناصر اللازمة لهذا المخلوق الضعيف الذي لا يستطيع أن ينتقي لنفسه ما يفيد. ولكن هناك أمهات كثيرات يرفضن ارضاع أطفالهن دون سبب واضح ويحرمنهم من النعمة التي خصهم بها. وعدم قدرة الام المتمدينة على ارضاع طفلها ناتج في الواقع من عدم الرغبة في أن تجهد نفسها بهذا العمل وجهلها بأهمية لبنها بالنسبة لصحة الرضيع، وتوهمها أن ارضاعها للطفل فيه حدا من حريتها ونشاطها.

ولبن الثدي متلائم في تركيبه مع حاجات انسجة الطفل الآخذة في النمو وقد ثبت أن مقدار المواد الزلالية والفوسفور والجير الموجودة في لبن الأم هو على التحقيق أدق ملاءمة لحاجات الطفل من أي تلفيق صناعي. وكلما كبر الطفل قل معدل نموه وزاد معدل نشاطه وحركته ولهذا نجد تغييراً في تركيب هذا اللبن اذ نلحظ هبوطا في نسبة المواد الدهنية.

والثدي يوفق توفيقا دقيقاً بين خواص اللبن ومقداره، وبين

حاجات الرضيع الدائمة التغير، وهو كسائر الأعضاء الحية يؤدي عمله المعقد باحكام عجيب.

ولا يوجد مثل هذا التوافق بين حاجات الرضيع الكيميائية وتركيب لبن البقر أو الماعز، فلبن البقر يحتوي مقدارا كبيرا جدا من المواد الزلالية والأملاح المعدنية ويعوزه الحديد، وهو أعسر هضما من لبن الأم وفيه عدد جم من الميكروبات.

ومن ميزات لبن الأم انه معقم لا ميكروبات فيه، فالطفل الذي يرضع ثدي امه آمن شر العدوى المعرض لها الطفل الذي يتغذى تغذية صناعية، كما أن لبن الأم يقي وقاية تامة من الامساك، بعكس الألبان الأخرى.

ومن الطريف أن نذكر أنهم في أمريكا ـ بلاد الابتكار والسبق قد انشأوا محطات يختزنون فيها لبن الأمهات لتوزيعه في علاج الاضطرابات المعوية عند بعض الأطفال. ومن الطريف أيضا أنهم جروا في بادىء الأمر على بسترة هذا اللبن قبل اختزانه، ولكنهم وجدوا أن البسترة تغير من تركيبه اليكمائي وتقلل من قيمته الغذائية، إذا ما قورن بلبن الأم الطازج، ولذلك عدلوا عن بسترته قبل اختزانه.

ومن الأنباء العلمية الجديدة التي نقدمها للأمهات مقاومة لبن الثدي لشلل الأطفال.

لقد كان هـذا المرض قليـل الوجـود والانتشـار في القـرون السابقة، لا لشيء إلا لأن الأمهات كن يرضعن أطفالهن رضاعـة

طبيعية. أما الأمهات اللاتي يعشن الآن في كنف المدنية يرفضن الرضاعة الطبيعية حفظا على جمالهن ورشاقتهن، معتمدين على الألبان المجففة.

وقد أثبتت الأبحاث العلمية الاخيرة أن في لبن الثدي مادة مضادة لعدوى شلل الأطفال.

وفضلا عن ذلك فان حلمة الثدي تلائم شفتي الرضيع ولسانه أتم الملاءمة. واكثر الحلمات المصنوعة من المطاط ليست الا صورا ممسوخة منها. والرضاعة تقتضي انقباضات متوالية في عضلات وجه الرضيع ولسانه وعنقه، وحركات متعاقبة في فكه الأسفل وتنفسا من أنفه. وفي الوقت نفسه يضغط الرضيع على ثدي أمه بيديه الغضتين ليزيد جريان اللبن.

فالرضاعة عمل شاق وهي أول مجهود قدر على الكائن البشري أن يبذله فيفضي الى نمو الفكين والأنف والحنك نموا كاملا، ويزيد الوجه جمالا والصوت قوة.

واذا تعذر على الأم ارضاع طفلها لاسبباب مرضية يقرها الطبيب وجب عليها مراعاة النقاط التالية في الرضاعة الصناعية:

أولا ـ تعقيم اللبن[1] بغليه حتى يفور فورة واحدة، ثم يوضع في آنية محكمة الغطاء تحفظ في مكان بارد الى وقت استعماله فلا

(١) اللبن يسمى في بعض البلاد العربية الحليب او اللبن الحليب.

تكون ثمة حاجة لغليه مرات اخرى، لأن ذلك يفسد بعض محتوياته من العناصر الغذائية.

ثانيا ـ ينبغي تخفيف اللبن باضافة كمية مساوية له من ماء سبق غليه او منقوع الينسون أو الكراوية أو ماء الأرز او الشعير.

# اكتشاف مادة جديدة في لبن الامهات

## .. ضد الاصابة « بالفيروسات»..

المواد المضادة للميكروبات في لبن الامهات تعتبر نقطة تحول خطيرة، على طريق تطور الطب وتقدمه.. ولحكمة ارادها الله، ورحمة بالانسان، خلق لبن الأم يحتوي على مواد تحمي الطفل الرضيع من الاصابة بالأمراض في الشهور الأول من العمر..

وآخر ما كشف عنه فعلا..! ما اكتشفه علماء مركز الابحاث الطبية في « هارو » بلندن، فقد اكتشف العلماء برئاسة الدكتور « ديفيد تيريل » مادة في لبن الأم مضادة للفيروسات، تعتبر خط الدفاع الكيمائي الأول في الجسم، يتكون حالما ينشأ في الجسم أي التهاب ناجم عن وجود فيروس..!

وقد اثبتت الاختبارات الطبية أن هذه المادة عامل طبيعي فعال تلقائياً ضد مجموعة واسعة من الفيروسات، بما فيها تلك الفيروسات التي تصيب الحيوان عادة، ويندر ان تصيب الانسان.

## الرضاعة الطبيعية في المؤتمرات الدولية

خص الله سبحانه وتعالى المرأة بشرف الأمومة وقال في كتابه العزيز ﴿والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين﴾ أي أن الافضل في طعام الطفل الرضاعة الطبيعية من الأم لمدة عامين.

وفي تقرير من الأمم المتحدة جاء فيه:

في العالم اكثر من ٧٠٠ مليون طفل.. لهذا اجتمع المجتمع الدولي وأعلن حقوق الطفل الذي أصدرته الجمعية العامة للأمم المتحدة ليؤكد حق الطفل في الرعاية والتعليم والتغذية السليمة وأساسها الرضاعة الطبيعية.

ولنفس هذا السبب أوصى المؤتمر الدولي لمكافحة سوء التغذية الذي انعقد في جامعة الدول العربية بتشجيع الرضاعة الطبيعية للاطفال لاحتوائها على المركبات الغذائية المناسبة للطفل والواقية من سوء التغذية وأوصى بما يأتي:

(أولا) هنـاك علاقـة بين الرضـاعـة الطبيعيـة ونمو الجهـاز العصبي... وقد ثبت أن من اعتمدوا عليها من الأطفال كانت أعصابهم أقوى ممن اعتمدوا على الرضاعة الصناعية.

(ثـانيـا) وأثبتـت الابحاث ان نسبـة البـدانـة في الرضـاعـة الطبيعية اقل من الرضاعة الصناعية، وبذلك تعتبر الرضاعة وقاية من البدانة.

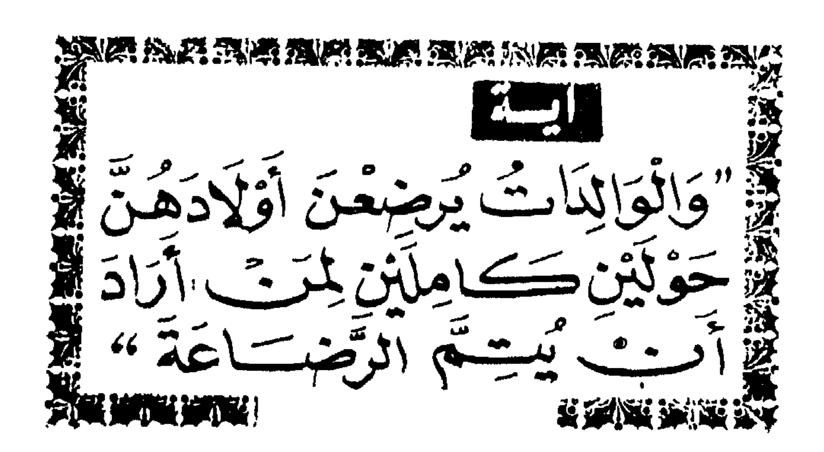
والتي نعتبرها في الطب الحديث مرضا. ومن مضاعفاتها البدانة في مرحلة الشيخوخـة وهـذه لها علاقـة كبيرة بتصلـب الشرايين وأمراض القلب.

(ثالثا) وثبت أن الأمهات اللاتي كن يرضعن اطفالهن رضاعة طبيعية كن أقل عرضة للاصابة بسرطان الثدي.

(رابعـا) وثبـت أيضـا ان الاستقـرار النفسي للأم والطفـل والعلاقة بينهما تكون أكثر في حالة الرضاعة الطبيعية التي تزيد من الارتباط بين الأم والطفل.

واثبتت الابحاث العالمية أن الرضـاعـة الطبيعيـة تحول الطفـل العصبي الى طفل هـادىء، فعنـدمـا تتكـرر الرضـاعـة وتتكـرر معها رؤية وجه الأم الحبيب الهادىء الحنـون يتحـول مـع مـرور الأيـام الى طفـل اكثر هـدوءاً مـن الطفـل الذي يعتمـد على رضاعة صناعية.

وقد أشار الله سبحانه وتعالى الى كل ذلك في آية من آياته الكريمة، من أربعة عشر قرنا من الزمان.. عندما قال:



# الاسلام والغذاء الصحي

## نهى الله تعالى عن الاسراف في تناول الطعام فقال:
## ﴿كلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين﴾
## (ما ترشد اليه هذه الآية الكريمة)

ترشد هذه الآية الكريمة الى ما علمنا الله أياه من الطب، وأرشدنا اليه من الحكمة، وهدانا اليه مما تصح به أبداننا وتقوى به أجسامنا وتطيب به معيشتنا وتهنأ به حياتنا من عدم الافراط في الأكل والشرب والاسراف فيها، لأن كثرة الاكل والشرب تفسد المعدة، وتطفيء نارها وتضعف الجسم وتكثر الغازات في البطن وتصفر اللون وتضيق النفس. وبذلك يضعف الفكر ويخمد الذهن وينحط الادراك. واذا حجب القلب عن الادراك ومنع الذهن عن الحركة في الافكار خسر صاحبه بابا كبيراً من العبادات، لأن المقصود من العبادات انما هو الفكر الموصل الى المعرفة والاستبصار بحقائق الحق. وكثرة الأكل كما علمت مانعة له.

فلهذه المضار نهى الشارع الحكيم عن الافراط في الطعام والاسراف فيه ولم يقف عند هذا الحد من النهي، بل أخذ يتوعد من خالف أمر الله تعالى فاسرف فيها فقال (انه لا يحب المسرفين).

ويرجع اسرافنا في الطعام الى عدم قدرتنا على التحكم في الشهوة

اليه. لا الى الحاجة الى سد الجوع كما يزعم بعض ذوي البدانة وغيرهم من المعروفين بشدة النهم. فالواقع أن في استطاعة المرء متى كان قوي الارادة ان يلتزم جانب الاعتدال في مقدار ما يأكله ولكن كثيرا من الناس يطلقون العنان لتلك العاطفة المتقلبة، ويتوهمون أن ليس في استطاعتهم كبح جماحها واسلاس قيادها. برغم ما هو معروف من أن الجسم لا يمكنه التخلص عاجلا من مقادير الأغذية الزائدة عن حاجته، كما يحدث ذلك في المقادير الزائدة على حاجته من الماء والهواء.

كان كثير من الناس يظنون أن البدانة يرثها الطفل عن أبويه وكان مما يؤيد هذا الظن أن ٧٠٪ من ذرية الأبوين البدينين ينشأون على غرارهما في البدانة، فاذا كانت البدانة مقصورة على أحد الأبوين فان ٤٠٪ من ذريتهما يكونون مثله. ولكن الاخصائيين يقررون الآن أن البدانة قلما تورث، بل هي صفة تكتسب بالشراهة والاسراف في الأكل والشرب.

ولو أنك دخلت عيادة احد مشاهير الأطباء الباطنيين يوما من الأيام لوجدت صورة لا تختلف كثيرا عن الصور التالية، تجد رجلا قلقا جالسا بالقرب من باب غرفة الانتظار لا يكف عن النظر الى ساعته من حين الى حين.. انه مريض بالقلب. وبالقرب منه رجل اخر بيده مجلة يقلب صفحاتها بسرعة وعصبية ثم يعيد تقليبها.. انه مصاب بارتفاع في ضغط الدم. وفي ركن الغرفة شخص منطو على نفسه مصاب بمرض في كليتيه. وفي غرفة

السيدات مريضة بالسكر تثرثر مع جارة لها بدينة. انزلقت قدمها فأصيبت برضوض فيها.

وقد يبدو لأول وهلة انه ليس ثمة رابطة بين اولئك المرضى.. ولكنهم في الغالب من هواة الإسراف في الطعام الذين تتراوح أعمارهم بين الأربعين والستين. ان المقلين من الطعام يزورون الأطباء ايضا ولكن غالبية المترددين على الأطباء من البدينين المولعين بالأطعمة الدسمة وخاصة بعد سن الأربعين.

والعجيب أن الكثيرين يفوتون على انفسهم فرصة التمتع بالصحة والعافية باقبالهم على الوجبات الدسمة.

قد تكون هذه الأطعمة شهية يجري اللعاب لمنظرها ولكنها تسيء الى المعدة أكبر اساءة. ومهما قيل في الدهنيات وقيمتها الغذائية وانها وقود الجسم، تتحول داخله الى حرارة فتزوده بالقوة والحركة.. مهما قيل هذا فاعلموا أن النظريات الحديثة بل والتجارب الحديثة أثبتت أن هذا الرأي مغالى فيه كثيرا. فالألمان ابان الحرب الأخيرة أنقصت مقتنياتهم الدهنية الى حوالي ثلث المقدار المعترف به دون أن يصيبهم ضرر من جراء ذلك.

واذا اكل الانسان ما يزيد عن حاجته فعليه أن يتريض بالمشي لأن المشي يحرق بعض هذه الكميات الزائدة عن الحاجة.

ومن الضروري أن تكون كل سيدة وربة بيت مطلعة على القيم الغذائية لكل مادة من مواد الطعام، بحيث تقدم وجبات تراعى فيها القواعد الصحية الغذائية.



﴿كلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين﴾

قرآن كريم

ان كل من يفرط في الغذاء يحفر قبره بأسنانه. لهذا يجب أن نعتدل في تناول الطعام وأن نحرص على ممارسة الرياضة البدنية لنحافظ على أجسامنا ونحميها من البدانة التي كثيرا ما نقعد بها عن مواصلة ركب الحياة.

وما قاله العلم اليوم نادى به نبي الاسلام من قرون عديدة مضت اذ قال للعرب أجمعين:

● « « لا تميتوا القلب بكثرة الطعام والشراب فان القلب كالزرع يفسد اذا كثر عليه الماء »

ـ ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه ـ

● المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء ».

وقال ايضا في مناسبة أخرى:

« نحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا أكلنا لا نشبع ».

في هذه الكلمات القليلة، البليغة جمع الرسول الكريم ـ صلوات الله عليه وسلامه ـ أسس القواعد الصحية التي كان المسلمون يتبعونها في حياتهم وصانتهم من العلل والأسقام، وأغنتهم عن مبضع الطبيب وشتى وسائل العلاج.. اذ بعث أحد الملوك الى النبي الكريم بهدايا ثلاث: جارية. وتمر . وطبيب.. فقبل النبي الهدية الأولى والثانية ورد الطبيب شاكرا بقوله: « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا أكلنا لا نشبع ».

تنبيه حكيم وتحذير مما يحذر منه الأطباء في سائر العصور، فقد

أثبت الطب أن المعدة بيت الداء وأن الحمية رأس الدواء، وكثير من الأمراض لا يرجى منها برء الا باصلاح المعدة التي أفسدتها كثرة الطعام.

فالرسول عليه الصلاة والسلام يبين في وضوح أنه ما من انسان يملأ بطنه بالطعام الا كان ذلك شرا له ووبالا على صحته، ألا ترى أن التخمة تورث الكسل والبلادة وتدعو الى النوم الكثير، ومن نام كثيرا أضاع وقتا طويلا في غير عمل مجد أو مصلحة خاصة أو عامة، وقد قيل: كثرة النوم تجلب الدمار، وتسلب الأعمار. وكثيرا ما كانت البطنة سببا في أمراض متعددة وعلة في أوجاع لا قبل للانسان بحملها، قال ثابت بن قرة[1]: راحة الجسم في قلة الطعام، وراحة الروح في قلة الآثام، وراحة القلب في قلة الاهتمام، وراحة اللسان في قلة الكلام. وهذا لقمان عليه السلام يوصي ولده فيقول له: يا بني اذا امتلأت المعدة نامت الفكرة، وخرست الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة وهذا شر ما يبتلي به الانسان في حياته.

وهذه المضار الكثيرة التي يسببها الافراط[2] في تناول الطعام هي التي جعلت سيدنا علي بن أبي طالب يقول للناس:

اياكم والبطنة[3] فانها مكسلة[4] للصلاة، ومفسدة للجسم،

---

(١) من علماء المسلمين الاوائل.

(٢) الافراط: الاسراف.

(٣) البطنة: الامتلاء الشديد من الطعام.

(٤) مكسلة: تسبب الكسل وعدم القيام بالصلاة.

ومؤدية الى السقم، وعليكم بالقصد في قوتكم، فهو أبعد من السرف، وأصح للبدن، وأقوى على العبادة».

وكثيرا ما كان الشره[1] الزائد للطعام عند الانسان داعية الى احتقار النفوس، وازدراء[2] العيون له، وجعله عرضة للتهكم والسخرية، حتى كان ذلك لكثير من الناس سبة[3]. لزمهم عارها طول الزمن.

وان كان امتلاء المعدة شرا مستطيرا[4] وداء عضالا، فان شدة الجوع تؤدي الى ضعف الجسم وهزاله.. وهيهات لمن عض الجوع أحشاءه أن يقدر على عمل أو حركة.

ولما كان الغذاء هو مادة الحياة والحافظ لكيان الجسم، كان عدم تناول القدر الكافي الملائم عنه، ضار الى أبعد الحدود.

ولهذا فان أحسن الحالات أن يعتدل الانسان في غذائه، فلا يسرف فيه، ولا يقتر[5] تقتيراً، بل يكون بين ذلك قواما. وهذا ما كان يعنيه الشاعر في أمور الحياة كلها عندما قال:

بين تبذير وبخل رتبة
وكلا هذين ان دام قتل

---

(١) الشره: كثرة الحرص على تناول الطعام والفرح له.
(٢) ازدراء: احتقار.
(٣) سبه: مذلة ونقصا.
(٤) مستطيرا: منتشرا وكثيرا.
(٥) يقتر: يقلل الى درجة البخل.

﴿يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا الله ان كنتم اياه تعبدون. انما حرم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أحل به لغير الله، فمن اضطر غير باغ ولا عاد فلا اثم عليه ان الله غفور رحيم﴾.

ولما كان الاسلام يحرص على الصحة الجسمية بالنسبة للمسلمين، فانه حرم عليهم من الاطعمة والاشربة ما يؤثر على صحتهم تأثيرا سيئا.

والحكمة في تحريم الميتة فبقدر ما يسمح به العلم الآن ان الحيوان الميت يموت لمرض اصابه أو لشيخوخة ألمت به فقضت عليه فاذا كان الموت للسبب الأول، فان الموت ينتج من تسمم في الجسم بسبب هذا المرض، فيموت الحيوان بعد أن يتسمم لحمه وتستقر فيه السموم الفتاكة والجراثيم القاتلة.

وحرم الاسلام أكل الدم اذ أن وظيفة الدم أن ينقل جميع المواد الغذائية التي تمتص من الأمعاء الى أعضاء الجسم وعضلاته الى جانب حمله للفيتامينات والهرمونات والاكسوجين وجميع العناصر الحيوية والضرورية. وللدم وظيفة أخرى فهو يحمل افرازات الجسم الى خارجه عن طريق البول والعرق والبراز.. وبذلك يتخلص منها الانسان.. واذا كان الانسان مريضا فان الميكروبات تتكاثر عادة في دمه، أو تستعمل الدم وسيلة لانتقالها من عضو الى آخر.. كما ان افرازات الميكروب وسمياته تنتقل عن طريق الدم أيضا. ولذا حرم الاسلام أكل الدم، وحتم الذبح الشرعي الذي

يقوم بتصفية دم الحيوان بعد ذبحه، فلا يضار الانسان به.. وحرم الاسلام أيضا أكل المخنوقة لأن الكائن الحي اذا اختنق فان الأكسوجين لا يدخل رئتيه ويتراكم ثاني أكسيد الكربون السام وجميع الافرازات السامة التي تخرج عادة مع التنفس في عملية الزفير ـ وهذه المادة اذا احتبست عادت لتمتص في الجسم وتحدث التسمم في كل أنسجته.

وحرم الاسلام أيضاً[1] أكل الحيوان الذي يضرب ضربا يؤدي الى الموت، بعد أن يتلف الضرب انسجة الجسم وعضلاته... كما حرم بقايا ما أكل السبع.. والسباع هي كل حيوان ذي ناب من آكلات اللحوم كالكلب والثعلب... والحكمة في تحريم هذه الحيوانات قد تكون مصابة في فمها ولعابها، وتبقى آثاره على اللحم فتؤذي من يأكل منه.

● وحرم الاسلام كذلك لحم الخنزير لأن الخنزير يأكل القاذورات والنفايات فيها طفيليات وميكروبات وسبب ذلك كثرة اصابته بأنواع خطيرة من الديدان واسمها الدودة الشريطية وهي حين تصل الى الامعاء تكمل دورة حياتها في جسم المريض اذ ينتقل البيض الى الدورة الدموية، ويتوزع على الاجهزة الحيوية للجسم، حتى تتحول الدودة في غلاف سميك الجدار يصل الى حجم حبة الفول وطهي لحم الخنزير السريع، لا يعطي فرصة

---

(١) الاسلام والغذاء ـ مجلة الوعي الاسلامي ٧٧.

كافية لقتل الطفيليات، ونسبة الكولسترول في لحم الخنزير اكثر من عشرة أضعاف ما في البقر، وهذه المادة عندما تزيد عن المعدل الطبيعي تترسب في الشرايين وبخاصة شرايين القلب، وتسبب ارتفاع الضغط، وتصلب الشرايين، وكذلك فان نسبة الذبحة الصدرية، وتصلب الشرايين، في أوروبا تعادل خمسة اضعاف النسبة في العالم العربي والاسلامي بسبب كثرة تناول لحم الخنزير. وهنا ندرك فضل الاسلام في تحريم أكل لحم الخنزير.

وقد أثبت الاستاذ (دام) الاستاذ بجامعة كوبنهاجن والحاصل على مر الأيام اخطارا جديدة لشجوم الخنازير ولحومها. وقد كره النبي صلوات الله عليه الجشاء او التكرع اذ أنه ظاهرة مرضية لا صحية، لأن سببه ارهاق المعدة بالطعام بحيث لا تستطيع ان تهضمها هضماً جيداً، فيتخلف في المعدة، ويحدث لها تعفن وتخمر وتخرج منها الغازات ـ وفي ذلك يقول النبي صلوات الله عليه: « كف عنا جشاءك فان اكثركم شبعا في الدنيا اطولكم جوعا يوم القيامة » رواه الترمذي.

من هذا يتبين لنا أهمية أن يسير المسلم على نظام الاسلام في التربية الغذائية فيأكل من الطيبات التي أحلها الله له ويشكر نعمة الله عليه ويبتعد عن الاشياء التي حرمها عليه في الطعام والشراب، وأن يحافظ على العادات الغذائية السليمة فانه بذلك يكون صحيح الجسم قوي البنية، يستطيع ان يؤدي رسالته في هذه الحياة.

• • •

لا بد للانسان وهو يستعد لتناول طعامه أن يكون في حالة من الهدوء النفسي والطمأنينة، بحيث تكون كل أعصابه في حالة من الاسترخاء، تستطيع معها أن تعمل لهضم الطعام. وكل اثارة للانسان عند تناول الطعام أو قبله، يزيد من الحامض المعدي. وعند الاكل تفرز المعدة زيادة من الحامض للهضم، وبذلك يزداد افراز الحامض أكثر من المعتاد، مما يعرض لمرض قرحة المعدة، فضلا أن الهضم لا يتم بالطريق الكامل. وبتكرار اضطراب المعدة تتعرض لبعض الأمراض.

وتوصي قواعد الصحة أن يوفر الانسان لنفسه عند تناول الطعام الجو المرح والحالة النفسية السعيدة أو المطمئنة. وقبل أن يصل الطب الى هذه الظاهرة أوصت به السنة المحمدية، وما دعوتها الى زيادة الآكلين على طعام واحد الا لتوفير المتعة بهذا اللقاء. وما ذكر الله قبل تناول الطعام الا ليبدأ الانسان الطعام بسلام وطمأنينة وراحة نفسية.

والقصة العلمية الحديثة الآتية تؤكد صحة هذه السنة المحمدية التي أتبعها المسلمون من أربعة عشر قرنا من الزمان.

أخذ أحد العلماء قطة ذات مرة إلى مختبره. وهناك قدم لها أكلة فاخرة من اللحم والكبد.

وبعد هذه الوجبة نامت القطة على مائدة. وبعد قليل سلط هذا العالم من جهاز عنده أضواء، تمكنه من رؤية معدة القطة وامعائها،

على ستارة بيضاء، «كشاشة السينما» فوجد ان هضم الطعام يسير طبيعياً.

وفجأة اديرت اسطوانة تردد نباح كلب وما أن سمعت القطة نباح الكلب حتى هبت في خوف، وقد تقوس ظهرها ووقف شعرها، وبرزت مخالبها. وانقبضت عضلاتها، وتجمع الطعام في أمعائها، واصبح كأنه قطعة حجر، نتيجة لارتباك الهضم وتعطله، بسبب ما أصاب القطة من هم وخوف.

هذا بعض ما يحدث للانسان.. في كثير من الحالات.. فضلا عن سوء الهضم.

## الصيام كوقاية وعلاج

يجمع الصيام قوة النفس والارادة وهو أيضا صورة من صور الوقاية والرعاية الصحية فان أجهزة الجسم كلها وبخاصة الجهاز الهضمي تعمل في الجسم طوال السنة ليل نهار، لا تهدأ ولا تسكن عن الحركة ساعة واحدة، وهذا العمل الدائب المتواصل مجهد لها بطبيعة الحال، ومن الطبيعي أن تحتاج معه الى فترة زمنية من الراحة تتمكن بها من متابعة الطريق الطويل الممتد على طول عمر الانسان، وتحتاج الى ما يؤمنها ويكفل لها الراحة التي تنشدها، وليس لها الا الصيام، حيث ترتاح فيه المعدة والأمعاء طوال النهار على امتداد شهر كامل راحة تامة، وقد عرف الطب الحديث الصيام علاجا ووقاية لكثير من الامراض المستعصية، بل لقد قرر العديد من الاطباء ان الصيام هو الدواء الوحيد لبعض الأمراض، قد تستبد شهوة الطعام بكثير من الناس حتى يكون أكبر همهم هو التهام ما يقع تحت أيديهم من طعام في نهم عجيب وكأنهم لم يخلقوا الا للاكل والشرب وتؤدي تلك الى زيادة تهددهم بالاصابة بأمراض مختلفة.

وينصح الأطباء من يعاني من زيادة الوزن باتباع نظام غذائي يقوم على الاقلال من الدهون والنشويات والسكريات... والصيام بطبيعته يحقق ذلك، لـو تم تنـاول طعـام الفطـور والسحـور في رمضان، وما بينها باعتدال.

وبانقاص الوزن تتحسن التهابات المفاصل اكثر من أي شهر آخر غير شهر رمضان، وبأقل التكاليف والنفقات.

ويؤدي الصيام الى هدوء الدورة الدموية وانخفاض ضغط الدم المرتفع، ولذلك يلاحظ أن نسبة المرضى المترددين على عيادة الضغط تنخفض في شهر رمضان.

وكانت الطريقة المتبعة في علاج مرض السكر قبل اكتشاف الانسولين والأدوية الحديثة التي تستعمل في الفم هو الاقلال من تعاطي المواد النشوية. وقد اتبع في المانيا وأمريكا في أواخر القرن الماضي وأوائل هذا القرن طريقة السيطرة على مرض السكر في الحالات المتوسطة عن طريق الصوم ويشبه الصـوم الكـامـل عـن الطعام لمدة يومين أو اسبوعين.

وقد أوصى الاستاذ «نوفن» (ابو السكر في العصر الحديث) المرضى أن يصوموا تماماً عن تعاطي الطعام ما عدا تنـاول العصير بكميات قليلة لمدة يومين.

ومن هنا يتضح أهمية الصيام على شريطة أن ٣٠٪ أو اكثر

---

• المرجع: مريض السكر والصيام للدكتور على البدري. استاذ مرض السكر.

من مرضى السكر يمكن السيطرة على مرضهم بواسطة اتباع نظام خاص في التغذية دون استعمال اي شيء آخر سواء عن طريق الفم أو الحقن. ومعظم هؤلاء يستطيعون ان يعيشوا حياة أحسن اذا اتبعوا هذا النظام في الغذاء، وهذا متبع في الدول التي يرضخ فيها المريض للنظام الذي يضعه الطبيب.

والقصد من اتباع الرجيم أن الطبيب يقدر الطاقة الحرارية لكل مريض حسب سنه ووزنه ونوعه ومقدار ما يبذله من جهد في العمل، فالعامل الذي يقوم بأعمال جسمانية يختلف عن العامل الذي يقوم بأعمال كتابية كما ذو فائدة كبرى في السيطرة على مرض السكر مهما كانت نسبة ارتفاع السكر في الدم في بدء اكتشاف المرض.

هل كان مريض بالسكر يستطيع أن يصوم؟ وما نوع الطعام الذي يمكن ان يتناوله؟

الحالات الخفيفة في مرض السكر المتوسطة يمكن التغلب عليها بالصيام.

## الصيام وأثره على القلب

تناول كميات من المواد الدهنية والمواد الغنية بالكولسترول تزيد من التعرض للاصابة بأمراض شرايين القلب وأن الاقلال منها يقي من هذه الأمراض. اذن فالصيام وفيه امتناع طوال النهار عن تناول الطعام يعمل على خفض هذه المواد في الدم وبالتالي يعمل على وقاية شرايين القلب، بل أن الشرايين المصابة فعلا يمكن أن ينصلح حالها اذا انخفضت نسبة الكولسترول والدهنيات في الدم.

فالصيام أمر محبب للوقاية من أمراض شرايين القلب، ثم هو أمر يفيد المصابين فعلا بأمراض الشرايين. ولكن اي نوع من الصيام؟ ماذا يفيد الصيام اذا امتنع الشخص عن الأكل طوال النهار، ثم اذا أذن المؤذن لصلاة المغرب جلس الى مائدة حافلة بأطايب الطعام مليئة باللحم السمين والأوز والبط والزبدة ثم ختم هذه الوجبة الحافلة بصينية الكنافة المليئة بالسمن البلدي والتي يتربع على قمتها جبل من القشطة؟

انه قطعا يتناول من الكولسترول والدهون كمية اكبر مما يتناول

في الأيام العادية ويعرض نفسه لزيادة الاصابة لا للوقاية منها.

نصيحتنا اذن للصائمين، التشبه بسنة النبي الكريم والصحابة الأبرار وكانوا يصومون النهار ثم لا يسرفون اذا احل لهم الطعام.. ولست أطلب أن يقتصر الصائم على كسرة الخبز وبضع من التمر فمثل هذا التقشف قد ولى زمنه وانقضى ونحن في زمن لا يعترف بالتقشف.. لكن أيها الصائم عليك بالخضروات والفاكهة مع الاقلال من الدهون والمخللات والسكريات.

لا يفوتني ايضا ان أشير الى التدخين وما ثبت من أثره الضار على شرايين القلب بالاضافة الى أثره المعروف على الرئة، ولا شك ان امتناع الصائم طوال اليوم عن التدخين يفيد الشرايين والقلب وذلك بشرط الا يحاول المرء أن يعوض ما فاته من تدخين أثناء النهار بالافراط في التدخين من مغرب الشمس حتى طلوع الفجر.

---

• مراجع: حديث للاستاذ الدكتور أحمد بدران في مجلة الصحة. استاذ القلب.

# الاسلام وتربية الاجسام رياضيا

دعا الاسلام الى التربية البدنيـة، فجـاء في الحديـث الشريـف « حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي » وفي حديث ثـان « ان لبدنك عليك حقا » اشارة الى وجوب راحة البدن من عناء العمل. وفي حديث ثالث « خذ من شبابك لهرمك » اشارة الى وجوب المحافظة على الصحة، وعدم الافراط والتفريط في جميع مراحل الحياة. وهذا أمير المؤمنين عمر بن الخطاب، ينصح المسلمين وولاتهم فيقول:

« علموا أولادكم الفروسية ومروهم ان يثبوا على الخيل وثبا ».

ولما جاء علي بن أبي طالب كرم الله وجهه قال:

« أريحو قلوبكم من الجد فان القلوب اذا ملت عميت، واذا عميت لم تفقه شيئا ».

كما وردت المبـارزة بـالحراب في الاسلام وهـي تشبـه الآن المبارزة بالشيش، فكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يسمح للأحباش بمزاولة اللعب بالحراب في مسجده الشريف وهو ينظر إليهم

ويشجعهم، وكان الرسول عليه السلام يرمي من وراء ذلك الى تدريب المسلمين واعدادهم للجهاد، وهذا هو ما نفعله الآن من تدريب الشبان على وسائل الجهاد بالتمرينات العسكرية.

وجاء من بعد الرسول عليه السلام الخلفاء والولاة فوجهوا اهتمامهم لكثير من أنواع الرياضة البدنية كعامل من عوامل تقوية الجسم، وفي طليعتها المشي والجري.. وفيما يلي ما يؤكده العلم الحديث.

ومعروف أن المشي والجري من أهم أنواع الرياضة، وقد قرر الطب الحديث أن المشي من أهم وسائل علاج مرض السكر والروماتيزم والامساك المستعصي، والجري من أهم عوامل تنشيط الدورة الدموية.

كما شجع الاسلام على سباق الخيل والجمال فقد كان رسول الله ﷺ يتسابق على ناقته «العضباء» وورد انه كان لا يسابق بها أحدا الا سبقه.

ولم ينس الاسلام المصارعة فقد روي ان النبي ﷺ صارع رجلا معروفا بالشدة في الجاهلية فصرعه الرسول عليه السلام فقال الأعرابي عاودني في أخرى فصرعه النبي في الثانية، فقال الاعرابي عاودني فصرعه ﷺ في الثالثة.

**امشوا تصحوا:**

كثيرا ما يحس المشتغلون بالاعمال الفكرية ـ عقب جلوسهم

الطويل الى مكاتبهم ـ وكأن عقولهم قد طمست وأذهانهم قد عجزت عن التفكير، فاذا نهضوا من أماكنهم وتمشوا في الغرفة ذهابا وجيئة، رجعوا الى حالتهم الطبيعية واستعادت أذهانهم صفاءها ونشاطها. ولا عجب في ذلك، فقد ثبت أن المشي لا ينشط الذهن فحسب، بل لا غنى عنه للنشاط الذهني ولصحة الجسم عامة.

وقد أحدث اكتشاف أثر المشي في تعجيل التئام الجروح ثورة في عالم الجراحة، حتى ان كثيرين يعدونه من أهم الاكتشافات الطبية في هذا القرن. فلم يعد الجراحون يشيرون بملازمة المريض فراشه أسبوعين أو ثلاثة بعد الجراحة، بل ينصحونه بالمشي بعد ثلاثة أيام من اجرائها وأحيانا بعد بضع ساعات، حالما يزول خطر احتمال تعرضه للعدوى. ذلك لأن المشي يعمل على سرعة اعادة تنظيم حركة التنفس وينشط الدورة الدموية. ومن هنا فهو يعمل على سرعة التئام الجروح.

ويرى كثير من الاطباء ان ما نشاهده في أبناء هذا الجيل من ضعف في الشهية وعجز عن هضم الأطعمة الدسمة، انما يرجع الى اهمال المشي. فقد كان اجدادنا اكولين مكثرين من الاطعمة الدسمة، دون ان يضطرب هضمهم أو تتأثر معداتهم. وذلك لأنهم كانوا يمشون كثيرا، والمشي من اهم الرياضات المقوية للجهاز الهضمي.

وتدل الأبحاث الطبية على أن ابناء المهن التي تتطلب من

محترفيها المشي الكثير، يكونون عادة أصح من أبناء المهن الأخرى، فقد أعد «الموتور» البشري بحيث يمشي المرء على قدميه ما يتراوح بين ١٢ و ١٨ ميلا في اليوم - اذا لم يكن يفعل شيئا آخر بالطبع.

ومع أن طبيعة العمل في المصانع والمكاتب بل والمنازل فيها من الرياضة ما يعوض الجسم عن المشي بعض الشيء، الا انها لا يمكن ان تغني عنه اطلاقا. فالمشي كما يقوي الشهية ويساعد على الهضم: يهدىء الجهاز العصبي أيضا. والمرأة التي تحرص على المشي بانتظام، تضع أطفالها في الغالب بسهولة.

والمزية الكبرى للمشي، هي انك تستطيع ممارسته خلال جميع مراحل العمر، فهو لا يجهد الجسم ولا القلب حتى في سني العمر المتقدمة.

رأى الرسول رجلا قوياً يتخشع ويتأنق في مشيته زعما منه ان هذا من مظاهر الصلاح، فناداه وقال له «يا هذا ارفع رأسك فان الاسلام ليس بمريض».

ويقول الحجاج الثقفي لمعلم ولده «علم ولدي السباحة قبل الكتابة، فانه يجد من يكتب له ولا يجد من يسبح عنه».

أما اهتمام الإسلام بركوب الخيل، فظاهر من حث المسلمين على التدريب عليه اذ قال تعالى:

﴿واعدو لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم﴾.

وقال تعالى يقسم بالخيل:

﴿والعاديات صبحا فالموريات قدحا، فالمغيرات صبحا، فأثرن به نفعا فوسطن به جمعا﴾.

ويقول الرسول في مدح الخيل:

«الخيل معقود في نواصيها الخير الى يوم القيامة».

ويهدف من وراء ذلك تقوية اجسام الشباب والرجال وليكونوا رجال جهاد في سبيل عزة الاسلام وقوة أهله.

ولهذا جاء على لسان نبينا الكريم:

«المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف».

• • •

وفي الصلاة ذاتها رياضة للجسم تعود عليه بالقوة والنشاط، ففي الركوع والاعتدال والسجود والقيام ما يقوي العضلات وينظم الدورة الدموية.

وتساعد الصلاة على هضم الطعام وفي هذا الصدد يقول الطبراني:

• «اذيبوا طعامكم بالذكر والصلاة، ولا تناموا عليه فتقسوا قلوبكم» اي يشير الى ضرر النوم بعد الاكل مباشرة. وهذا ما يؤكده علماء الطب الآن.

لقد سجل الكاتب الفرنسي «ناصر الدين رينيه» الذي اعلن

اسلامه في الجزائر عام ١٩٢٧ في كتابة عن الاسلام الفقرة التالية :

« حركات الصلاة الاسلامية فضلا عن أنها تعبير عن الخشوع لله ، تقدم للجسم اعظم مزايا الحركات الرياضية ، فهي مفروضة الأداء خمس مرات في اليوم الواحد . وكم من رجل بدين أو رجل مسن استطاع الوقوف والسجود والركوع دون كبير عناء ، مما لا يستطيع غيرهم في الغرب وفي هذه السن ، ما لم يكن يروض نفسه على هذه الصلاة من قبل » .

وعادة الانتظام في مواعيد الصلاة تربي في النفس عادة انتظام المواعيد في كل شيء ، في تناول الطعام وفي الذهاب الى المدرسة أو الديوان أو العمل وفي أوقات النوم واليقظة ، وفي أوقات الذهاب الى السوق والمذاكرة واللعب ومقابلة الناس وهكذا . وبهذا يستطيع الانسان أن يواجه متاعب الحياة ومشكلاتها .

# الوقاية خير من العلاج

من اربعة عشر قرنا من الزمان أراد نبي الاسلام ﷺ أن يحافظ على صحة المسلمين فدعاهم بألا يحتجزوا البول أو البراز إذا شعروا بالرغبة في تفريغه والتخلص منه فقال:

« لا صلاة لحاقن ».

فعندما تلح على الانسان الرغبة في اخلاء ما في داخله من بول أو براز لا تقبل صلاته، وهو في هذا الوضع، . وزاد هذا المعنى وضوحا فقال في حديث آخر.

« اذا أراد أحدهم أن يذهب الى الخلاء وأقيمت الصلاة فليذهب الى الخلاء ».

وجاء الطب الحديث بعد أربعة عشر قرنا يدعو الى نفس هذه الاحاديث، اي جاء يدعو الى عدم احتباس البول والبراز، وعلل ذلك بأن حبسهما يصيب الانسان بأمراض كثيرة، اذ يحتوي البول على املاح ومواد ضارة وسامة كثيرة، وحبسها فترة طويلة مع تكررها يؤدي الى الاضرار بالكلية وبقاء السموم في الجسم.

# الاسلام
## والوقاية من الامراض الجنسية

قال تعالى:

﴿ولا تقربوا الفواحش ما ظهر منها وما بطن﴾ فحرم بذلك المناسبات الجنسية غير المشروعة، ما جرى منها سرا وما جرى منها علانية، وما كان في عالم الظاهر وما كان مستترا في النية والضمائر، لأن العفة صفة خلقية راقية، فيها وقاية من امراض الزهري والسيلاو والفساد الاجتماعي، كما تقي من تحطيم الأسر.

وقد خطط الاسلام للوقاية منها تخطيطا منسجما سليما يسهل للشباب والشابات الاحتفاظ بالعفة والبعد عن الفواحش، فالعبادات المفروضة في الاسلام والتوجيه الخلقي فيه يزيدان التقوى والرغبة بطاعة الله تعالى ومنها البعد عن الفواحش، وكذلك عدم الاختلاط والترغيب في الزواج والتمسك بالأخلاق والبعد عن القذف والغيبة والنميمة. كل ذلك يكرس جهد الجنسين الى واجباتهما، ويبعدهما عن الرذيلة، ويصون الاسر المسلمة من التصدع.

# ويسالونك عن المحيض قل هو اذى

قال الله تعالى: ﴿ويسئلونك عن المحيض قل هو أذى، فاعتزلوا النساء في المحيض، ولا تقربوهن حتى يطهرن، فاذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم الله، ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين﴾.

نزلت هذه الآية الكريمة للبشرية رحمة ووقاية وصحة وهداية، نزلت تشخص داء وتصف دواء، نزلت تحرم على الانسان وطء المرأة الحائض لما في ذلك من اذى وضرر على الزوج والزوجة على السواء.

ثم جاء علماء البكتريولوجي والفسيولوجي بعلمهم وبحثهم وادواتهم، وراح كل واحد منهم في معمله يرغي ويزبد، ويرعد ويبرق دون أن يأتي بجديد، وكل ما جاء به هو بعض الارقام والصور والتعليلات والتفسيرات العلمية التي أحاطت هذه الآية الكريمة بهالة من نور الحقيقة وصدق اليقين.

فمن الناحية البكترويولوجية والباثولوجية راحوا يصفون الجهاز التناسلي في المرأة أثناء الحيض وما به من ميكروبات وكيف

ان هذه الميكروبات تصل الى الرجل فتعرضه لخطر داهم وتعرضه لالتهابات شديدة يتعذر معها البول، كما تسبب متاعب لا تطاق، وقد تكون هذه الالتهابات مصحوبة بافرازات صديدية وقد تصل هذه الميكروبات إلىٰ غدد البروستات فتتقيح، الأمر الذي يعرضها الى عملية جراحية ليست من السهولة على الاطلاق، وقد تمتد الاصابة الى البربخ فيصاب بورم، وقد ينسد الحبل المنوي بحالة دائمة.

ودورة الحيض وان كانت طبيعية في المرأة، الا انها حالة لا تقل عن المرض خطورة، اذ انها تسبب للنساء آلاما وانحرافا في مزاجهن وضعفا في بنيتهن، وقد تعاني المرأة منها آلاما قاسية ومغصاً شديداً قد يكون مصحوباً بأعراض هستيرية. ان الاسلام قدر هذا الوضع فأمر النساء أثناء الحيض بترك الصيام وحرم عليهن الصلاة بدوافع منها مراعاة صحتهن والرحمة بضعفهن.

أليس الاجدر بالزوج ان يعتزل زوجته في فترة حيضها، لما تعانيه من آلام قد تكتمها عن الزوج حياء وخجلا أو طاعة ورغبة في عدم ازعاجه.

واذا طالبت علماء الفسيولوجي والباثولوجي والبكتريولوجي بعدما أبدوه من وصف وتحليل وبحث وتنقيب، بايجاد وقاية لما وصفوه وعرفوه، لما اشاروا بأكثر مما جاءت به هذه الآية الكريمة، ولو كان بعضهم لبعض ظهيرا.

وعرض الاستاذ الدكتور عباس عمار استاذ أمراض النساء بجامعة القاهرة فقال:

الأذى هو المكروه، والمقصود هنا ان الجماع في المحيض امر مكروه كما يدل عليه باقي الآية الكريمة. لانه ضرر يصيب المرأة والرجل جميعا، ضرر متعدد الوجوه متشعب النواحي.

فأما في المرأة فمن المسلم به من الناحية الطبية ان مقاومة المرأة للامراض تنقص الى حدها الادنى في اثناء الحيض فتكون اكثر تعرضا للعدوى اذا ما دخلت جراثيم الامراض المهبل او عنق الرحم. وهو أمر كثير الحدوث في الجماع. اما في غير أوقات الحيض فان هذه الجراثيم لا تستطيع الاعتداء على الجسم نظرا لشدة مقاومته.

وهو أذى للمرأة لان الاعضاء التناسلية تكون محتقنة في الحيض. فاذا أضيف الى هذا ما ينشأ عن الجماع من الاحتقان الشديد فقد يؤدي ذلك الى نزيف، ولا سيما اذا كان بالاعضاء التناسلية أورام أو التهابات.

وهو أذى للمرأة لانها تكون في الحيض مضطربة الاعصاب. والجماع يحدث من الانفعال النفسي ما يزيد في هذا الاضطراب وربما منع ذلك نزول الحيض فتختل الدورة الحيضية بعد ذلك.

وهو أذى للمرأة لانه قد يصدها عن الاختلاط الجنسي لما يحدثه أحيانا من الاشمئزاز والنفور النفسي. واني لاعرف نساء

كرهن الجماع كراهية دائمة منذ أول عهدهن به ليلة العرس لما استقر في اذهانهن من انه عمل حيواني غير مهذب لفعلة نابية عن الذوق السليم اتاها ازواجهن. وهي صدمة نفسية يعرفها علماء النفس.

وهذا الأذى بعينه هو ما قد يصيب الرجل عند اداء الجماع في الحيض ويزيد في مقداره ما يصاحب الحيض من القذارة والرائحة الكريهة بعض دم الحيض اليه حاملا معه جراثيم الامراض. وقد يؤدي ذلك الى امتداد الالتهاب الى المثانة والحالبين والكليتين.

## الخمر رجس من عمل الشيطان

قال تعالى عز وجل:

﴿يا أيها اللذين آمنوا انما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون﴾.

﴿انما يريد الشيطان أن يوقع بينكم العداوة والبغضاء في الخمر والميسر ويصدكم عن ذكر الله وعن الصلاة فهل انتم منتهون﴾ سورة المائدة (٩٠ ـ ٩١).

(صدق الله العظيم)

يشيع شاربو الخمر أن لها فوائد ومزايا.. ونرى لزاما علينا ان نناقشهم في هذه المزايا المزعومة أو المنافع الوهمية حتى يدرك الجميع ان للمسكرات اضرار واخطار تفوق ما قد يكون بها من منفعة ضئيلة هزيلة.

ويؤكد شاربو الخمر ان لها قيمة غذائية وانها مفيدة للجسم.. وقد دلت الأبحاث العلمية على ضرر الاعتماد على الخمر كوسيلة غذائية اذ ثبت انها تضر اجهزة الجسم.

ويؤثر الخمر على أعصاب القلب فيؤدي الى سرعة دقاته مما يؤدي الى ضعف القلب نتيجة انهاك قوته بسبب ما تضطره اليه من زيادة العمل.

وتؤثر المشروبات الكحولية ايضا تأثيرا خطيرا في الكليتين فقد ثبت انه عندما يمر الكحول منهما مع الدم يحدث فيهما تهيجا والتهابا. فاذا توالى هذا التهيج والالتهاب فان نسيج الكليتين يصاب بالتلف، فقد دلت التجارب والاحصائيات على كثرة الاصابة بالتهاب الكلي نتيجة ادمان تعاطي المسكرات.

وهناك فكرة خاطئة بين عامة الناس ان الخمر يزيد من قوة الشخص وقدرته وتهبه الشجاعة والجرأة فاذا به يعمل من الأعمال ما لا يستطيع ان يعملها بدونه. والحقيقة انه يعمل ذلك هو وكأنه فاقد لشعوره وما تلك القدرة الا وهم. وهذه القوة والشجاعة انما هي العقل الذاهب والرأس الدائر.. وهي في الحقيقة أقل من طاقته الحقيقية الواعية.

وللخمر مضار غير هذا فهو يضعف قوة المقاومة والمناعة في الجسم كما دلت على ذلك التجارب الكثيرة فشارب الخمر اكثر تعرضا للامراض من غيره وأكثر استعدادا للتأثر من تقلبات الجو من غيره.

وانه لمن الثابت من احصاءات شركات التأمين أن مدمني الخمر قصار العمر علاوة على أن مقاومتهم للامراض ضعيفة مما تسهل معه اصابتهم بكثير من الأمراض.

ويؤكد ذلك حديث النبي ﷺ الذي رواه ابو داود « عن ديلم الحميري قال: سألت رسول الله قلت يا رسول الله انا بأرض باردة نعالج فيها عملا شديدا وانا نتخذ شرابا من هذا القمح نتقوى به على أعمالنا وعلى برد بلادنا قال: « هل يسكر » قلت نعم قال « فاجتنبوه » قلت ان الناس غير تاركيه قال « ان لم يتركوه فقاتلوهم ».

قال الاستاذ الامام المرحوم الشيخ محمد عبده رحمه الله عن الخمر ان الانهماك في قرع الاكواب والتهالك على الشراب مما يستدعي زيادة السهر بالليل، ويتبعها فتور البدن واستيلاء الوخامة بالنهار ويقتضي تماديا في الملاهي والهذر، ويفتح على الانسان باب اللهو واللعب، ويستلزم رفع الحجاب عن السر وكشف ستار الحياة وعدم المبالاة بما يصدر عن الانسان.

وقال الكونت هنري دي كاستري المفكر الاوروبي في كتابه الاسلام خواطر وسوانح (ومن الشهوات ما نهى النبي عنه وأمر بمجاهدة النفس فيه فقد حرم على المسلمين شرب الخمر وكل شراب يؤثر مثله. وقد بالغ المسلمون في العمل بهذا النهي، فكان من وراء ذلك أن نجت الأمم الاسلامية من مرض المسكرات، وهي الداهية التي تفجع اليوم أمما كثيرة في اوربا. وكانت احدى الأسباب في المجتمع الانساني وظهور مذهب الفوضويين مما تجهله الأمم الاسلامية.

ان الدفء الذي يحصل عليه شارب الخمر ليس دفئا حقيقيا

ولا طبيعيا وانما هو دفء صناعي كاذب والسبب في حصوله هو أن الكحول اذا دخل الجسم مدد الأنابيب الشعرية التي تحمل الدم الى سطح الجلد وبذلك تتسع تلك الأنابيب حتى تكون مستعدة لقبول مقدار من الدم اكثر مما كانت تحمله وهي في حالتها الطبيعية. فاذا ما وصل هذا الدم المتزايد الى سطح الجلد شعر الانسان طبعا بالدفء والحرارة بالرغم من أنه يفقد جزءا كبيرا من حرارة جسمه الطبيعية.

ولقد ثبت من التجارب العلمية أن مدمني الخمر وهم يعتقدون انهم يتستدفئون.. بتعاطيهم المشروبات الكحولية هم اكثر الناس تعرضا للبرد والزكام والاصابة بالانفلونزا.. والالتهاب الرئوي والنزلات الصدرية.

## المخدرات

ويدخل في الخمر كل مسكر مائعاً كان أو جامداً، عصيراً أو مطبوخاً.

وأثبتت الابحاث العلمية في كثير من الجرائم المختلفة كالسرقة والاختلاس والقتل وهتك العرض، أن ادمان المخدرات كان من أهم الاسباب التي تدفع متعاطيها لارتكاب هذه الجرائم، وذلك لأن بعض انواعها يبعث في متعاطيها نوعا من الوهم بزيادة في القدرة البدنية، ويثير في البعض روح اللامبالاة، فيقدمون على تصرفات فيها خروج على الدين والتقاليد والقانون، وهو امر حرمته جميع الاديان، كما ان الادمان ايضا يسلب ارادة الانسان ويجعله بليدا منحطا في تفكيره معتلا في صحته، لا يهتم باي شيء حتى أولاده واسرته والمجتمع الذي يعيش فيه، ولا هدف له الا اشباع شهوة جامحة لتعاطي المخدرات تجعل يده ستمد الى كل ممتلكاته فيبددها، سعيا وراء الحصول على حاجته منها باثمانها الباهظة، واذا اعوزته الوسائل الشريفة في الحصول على اثمانها الباهظة، عمد الى السرقة او التزوير او النصب او الاختلاس بغية

الوصول الى مأربه. واذا كانت الأسرة الصالحة هي نواة المجتمع الصالح، وأصبح عائلها على هذا النحو، فلا بد وأنها تنهار الى الحضيض وربما يسلك الابناء طريق الضلال، وقد تضطر الزوجة الى اتباع طريق الغواية او الطلاق، وهي أمور حرمتها الأديان والقوانين والمجتمعات، وقد قال تعالى: ﴿ولا تلقوا بايديكم الى التهلكة﴾.

ولقد افتى المرحوم فضيلة الشيخ محمود شلتوت[1] بتحريم تعاطي المخدرات حيث قال رضوان الله عليه: «ان المجتمع القوي الذي يضم افرادا اقوياء في اجسامهم وعقولهم يطلب المناعة دائما لنفسه ولافراده، من أن ينحرف فيه أي فرد في المجتمع في سلوكه الى طريق من شأنه ان يحطم به نفسه ويحطم به عقله، بل ويحطم خلقه ومستقبله، لدليل على تهاون المجتمع ازاء هذا العضو الذي اذا ما تداعى، تداعى معه المجتمع بطبيعة الحال، وكان ذلك من أقوى العوامل على اضعاف الوطن الاكبر، وان أشد ما يفتك بكيان المجتمع فتكه بالفرد ـ جسمه وعقله وخلقه، الخمر والمخدرات ـ انهما العدوان اللدودان ويجب محاربتهما والقضاء عليهما كما يجب محاربة من يتعامل بهما وتوقيع اقصى العقوبة عليه، الى أن قال في فتواه: «اننا نلح على المسئولين وعلى أبناء المجتمع ألا يدخروا وسعا في سبيل انقاذ مجتمعنا من هذه السموم الفتاكة التي هي وسيلة من وسائل الانحلال بل وسيلة من وسائل الجريمة،

---

(١) شيخ الاسلام الاسبق في مصر.

ومانع من موانع تقدمنا ونهوضنا ونجاحنا في مضمار العلم والصناعة والاقتصاد والرقي.

بلغ من افتراء اهل السوء من مروجي المخدرات ومتعاطيها على الدين انهم يشيعون بان الله لم يحرم في كتابه العزيز تعاطي المخدرات كما حرم الخمر.

وقال ابن القيم[1] «يدخل في الخمر كل مسكر، مائعا كان أو جامدا، عصيرا أو مطبوخا، واللقمة الملعونة لقمة الفسق والفجور، التي تحرك القلب الساكن الى اخبث الاماكن، واللقمة الملعونة هي الحشيش، وهذه اللقمة التي تذهب بنخوة الرجال وبالمعاني الفاضلة في الانسان، وتجعله غير واف اذا عاهد وغير أمين اذا اؤتمن، وغير صادق اذا حدث. تميت فيه الشعور بالمسئوليات والشعور بالكرامات وتملأه رعبا ودناءة وخيانة لنفسه ومن يعاشره. وبذلك يصبح عضوا غير صالح في المجتمع الفاضل بل عضوا فاشلا منبوذا، واذن فمن أوجب الواجبات العمل على ردعه وقاية للمجتمع من شره.

بلغ من افتراء بعضهم ايضا انها تحقق السعادة وتساعد على الشعور بازالة التعب، وانها تشيع في الجسد احساسا بالراحة والهدوء. والحقيقة ان المخدرات تقضي على شعور الانسان الى أن تتحطم قوة احتماله وتذهب بالعقل وتؤدي الى الجنون، وتدهور

---

(١) من علماء المسلمين واهل الاجتهاد فيه.

حال متعاطيها، وهم بذلك يعيشون على هامش الحياة، فائدتها، لانهم اصبحوا أنانيين يضحون بالمال والبنين والاهل وبكل شيء، في سبيل اشباع ملذاتهم، أما هؤلاء الذين يعرفون حقيقة لذة الحياة انها في العمل الحلال والتمسك باهداب الدين والخلق الحميد وخدمة الآخرين واسعاد المحتاجين.

# الاسلام والحجر الصحي

يحدثنا التاريخ عن أوبئة كانت تحصد آلاافا وآلافا من البشر حصدا ، وتعصف بقرى بأكملها . ولم تتمكن القرون الماضية من وضع حدا لها الا بعد ان تقدمت البشرية ووضعت بالعلم نظام الحجر الصحي الذي نراه معمولا به الآن، يظل المريض فيه لا يغادره حتى يتم الشفاء ، ولا يدخل اليه الا من يكلف بخدمته، مع اتخاذ اجراءات واقية له.

واذا أردنا ان نلخص الحجر الصحي في عبارة واحدة لن نجد اجدى وأوضح من حديث رسول الله ﷺ اذ قال:

« اذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها ، واذا وقع بأرض وانتم بها فلا تخرجوا منها ».

وكل ما جاء في قرارات الحجر الصحي ونظمه كأنها استلهمت من هذا الحديث النبوي الشريف.

لقد روع الطاعون الناس في الشام وأخذ يفتك بهم فتكا

شديدا، وكان عمر [1] في طريقه اليها، فلقيه عند سرغ على مقربة من تبوك [2] بعض امراء الجند وفيهم أبو عبيدة بن الجراح، وعلم منهم انباء الطاعون وفتكه بالناس، فاستشار من معه في المسير او العودة، واختلف القوم فيما بينهم فمن قائل: خرجت لوجه تريد فيه الله وما عنده. ولا نرى ان يصدك عنه بلاء عرض لك، وقائل: انه لبلاء وفناء ما نرى ان تقدم عليه. فجمع اليه مهاجري الفتح من قريش واستشارهم: فاجمعوا على العودة، ونادى فيهم عمر بعد ان صلوا الصبح قائلا:

اني راجع فارجعوا، ولم يكن أبو عبيدة ممن حضر مشاورات عمر، فلما عرف ذلك قال له:

افرار من قدر الله يا عمر؟ ونظر اليه عمر عاتبا وهو يقول: نعم: فرار من قدر الله الى قدر الله. ثم اردف بعد ذلك وقال:

أرأيت لو ان رجلا هبط واديا له عدوتان احداهما خصبة والاخرى جدبة، اليس يرعى من رعى الجدبة بقدر الله، ويرعى من رعى الخصبة بقدر الله.

«نعم... فرار من قدر الله الى قدر الله».

أي بيان أروع من هذا!؟ فان ما عناه عمر هو الفرار من قدر مدرك الى قدر غير مدرك، يتوقى في الاول ما يعرف انه ملاق

---

(١) عمر بن الخطاب.

(٢) في الشام.

حقا ، وان هذا الذي يلقاه قد يعرضه للهلاك حتما ، فعليه الا يلقى بنفسه اليه ، كمن يتوقى ضربة السيف بدرعه أو بحركة من جسمه ، لانه يعرف انها ان اصابته فستقتله ، وذلك معنى قوله تعالى :

- « ولا تلقوا بأيدكم الى التهلكة » .

وفي الثاني لا يستطيع ان يتوقى ما لا يعلم وما يخرج عن ارادته ، فاذا عضته حية لم يرها ليتقيها او يقتلها ، فان أذى الحية قد ناله غصبا عنه ، ومن غير ان يكون لارادته دخل فيه ، وعليه ان يلجأ الى الترياق لعلاجها ، فاذا غلبه السم فقتله فتلك ارادة الله ممثلة في قانونه الازلي الذي يحكم الاشياء والذي جعل السم قاتلا ، من يصبه يقتله ، ومن لحقه بالعلاج برىء . وقد لا ينفع العلاج فيكون هلاكه وموته .

- والجذام من أخطر الامراض واشدها إذ لا ينفع فيه علاج غالبا ، وهو سريع العدوى ، لهذا كان الابتعاد عن مرض الجذام وعدم مخالطتهم له هو افضل الوسائل للوقاية منه .

لهذا قال نبينا الكريم ﷺ « فر من المجذوم فرارك من الاسد » .

هذه دعوى واضحة الى عدم مخالطة مرضى الجذام ، فاذا كان لا بد للاقارب مخالطة هؤلاء المرضى فقال لهم النبي الكريم .

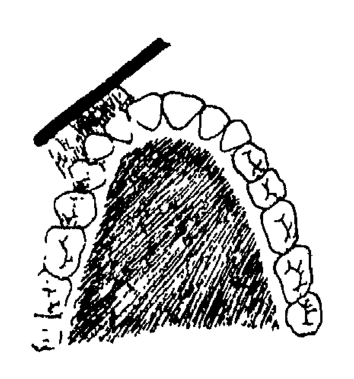
- « كلم المجذوم وبينك وبينه قلد رمح أو رمحين » .

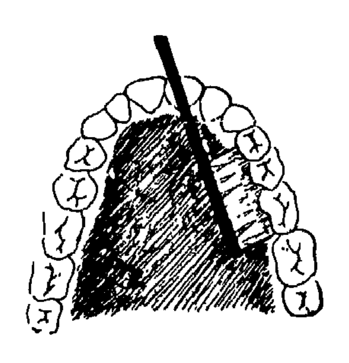
## الاسلام والوقاية من امراض الاسنان

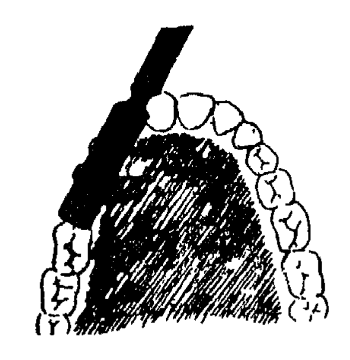
عنى الاسلام بنظافة الفم باعتباره مدخل الطعام والشراب الى جوف الانسان، فالى جانب المضمضة في الوضوء. اوصى النبي الكريم ﷺ اتباعه باستخدام السواك في تنظيف اسنانهم، وازالة ما يعلوها او يتخللها من فضلات الطعام، التي تؤذي ـ عند تحللها ـ الانسان، لما تسببه له من امراض. وعموما يمكن القول ان كثيرا من الأمراض لها علاقة بالفم. وأهم ما فيه اللثة اذ تتكون فيها وبين الاسنان وتحتها جيوب صديدية أو بؤر صديدية بسبب بقاء فضلات الطعام بين الاسنان وتخمرها وتوالد الميكروبات فيها.. وهذه البؤر الصديدية تنتقل ميكروباتها عن طريق الدم الى اعضاء مجاورة وغير مجاورة.

لهذا دعا الطب حديثا الى تنظيف الاسنان وتدليك اللثة كل صباح ومساء حتى أصبحت الفرشاة ومعاجين الاسنان أمر لا بد منه.

● هذا ما دعا اليه الاسلام من قبل أربعة عشر قرنا من الزمان. اذ دعا الى التسوك وهو تنظيف الاسنان بالسواك مع







**طريقة استعمال (الفرشا)**
**في تنظيف الاسنان**

تدليك اللثة حيث قال نبي الاسلام ﷺ « تسوكوا فان السواك مطهرة للفم ومرضاة للرب ».

والسواك هو جزء من شجرة اسمها الاراك لها مزايا يجعلها تفوق الفرشاة والمعجون التي تستعملها الآن، فخيوط السواك مرنة وكثيرة، تمكنها من التغلغل في ثنايا الاسنان... وسواك شجرة الأراك به مادة مطهرة ومواد قابضة تعالج صديد اللثة وتقتل بعضاً من ميكروباتها وسمومها.

وكان نبينا الكريم يردد في استعمال هذا السواك عدة مرات في اليوم الواحد، في الصباح والمساء، وبين الأكلات ولهذا قال:

لولا ان أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة.

● وقد نشر مدير معهد الميكروبات والأوبئة في جامعة « روستوك » بالمانيا الديمقراطية بحثا أثبت فيه أن السواك الذي يستعمله المسلمون من عصر نبيهم من أرقى وسائل تنظيف الاسنان، لاحتواء السواك على مادة فعالة مضعفة للميكروبات، تشابه في مفعولها فعل البنسلين.

وجاءت اوربا بعد مئات السنين تعمل كالمسلمين، فاخرجت فرشة الأسنان تقليدا لهذا السواك الذي نادى به نبي الاسلام لوقاية الاسنان، ونسيت أوروبا ان الاسلام دعا المسلمين الى مضمضة الفم في كل وضوء، وفي ذلك زيادة في الحيطة والمحافظة على صحة الأسنان.

وكان نبي الاسلام صلى الله عليه وسلم يقول: « اخشوشنوا فان النعمة لا تدوم ».

اي على الانسان ان يخشوشن في طعامه وملبسه.. تحملا للظروف الخشنة والسيئة اذا ألمت به... وكان يهدف بجانب ذلك الالتجاء الى الاطعمة الخشنة من حين الى آخر، لأن الطعام الخشن والجامد تكثر فيه الالياف وهذه عند طحنها بين الاسنان تقويها وتقوي اللثة ايضا على عكس الاطعمة اللينة.

وبجانب ذلك تساعد الألياف الموجودة في الاطعمة الخشنة على حركة الطعام في القناة الهضمية وتساعد على تعليل الاصابة بالامساك. وكان التمر الجاف يكون في غذاء النبي ﷺ موضعا رئيسيا وهو من الأطعمة الخشنة التي تحتاج الى مضغ الاسنان.

ونقد العلماء اخيرا الخبز الطري والاطعمة اللينة نقدا علميا صحيحا، فجاء على لسان الدكتور « وستن رايس » العالم الامريكي الحجة في طب الأسنان الرأي التالي:

« ان طوائف البشر التي لا عهد لها بأمراض الانسان هي التي احسنت استخدام اسنانها استخداما كاملا في طحن الخبز الجاف والأطعمة الجافة التي تكبد الاسنان جهدا ومقاومة عند هرسها ومضغها... وانك لتجد اقوى الاسنان عند أولئك الذين يستعملون اسنانهم وضروسهم في طحن ما يتناولونه من اغذية يابسة في حين اننا نرى علل الأسنان وامراضها منتشرة بيننا نحن الغارقين في تناول الخبز الطري والأطعمة اللينة التي لا تتيح

للاسنان فرصة قيامها بالدور الطبيعي الذي خلقت له.

وقد أيد الدكتور «رينيه جاكارد» العالم السويسري ورئيس معهد أمراض الاسنان هذا الرأي السابق بقوله:

«لقد خلقت الاسنان لتؤدي وظيفة المضغ تأدية كاملة، وظلت الاسنان تمارس هذه المهنة على أتم وجه حتى تحضر الجنس البشري وتأنق في طعامه واهتم بطهوه حتى صار مع الأيام رخوا لينا فتعطلت الاسنان جميعها عن أداء مهمتها فاضرت معها عظام الفك واصبحت فريسة سهلة للجراثيم والأمراض.

ثم جاء الدكتور «ديشوم» الفرنسي يؤيد الرأيين السابقين ويقول:

«نرى اليوم أهل الريف وسكان المناطق الجبلية الذين لا يزالون يأكلون الخبز الجاف محتفظين باسنان بيضاء قوية. أما نحن اهل المدينة فلا نأكل غير الخبز الطري الاسفنجي والأطعمة اللينة، وبذلك ضعفت اسناننا، هذه الآلة الثمينة الرابضة على عتبة جهازنا الهضمي.

من هذا كله نرى ان الخبز والاطعمة الخشنة هو اول سلاح نشهره لمكافحة امراض الاسنان أو على الاقل لتخفيف اضرارها. ولتقويتها.

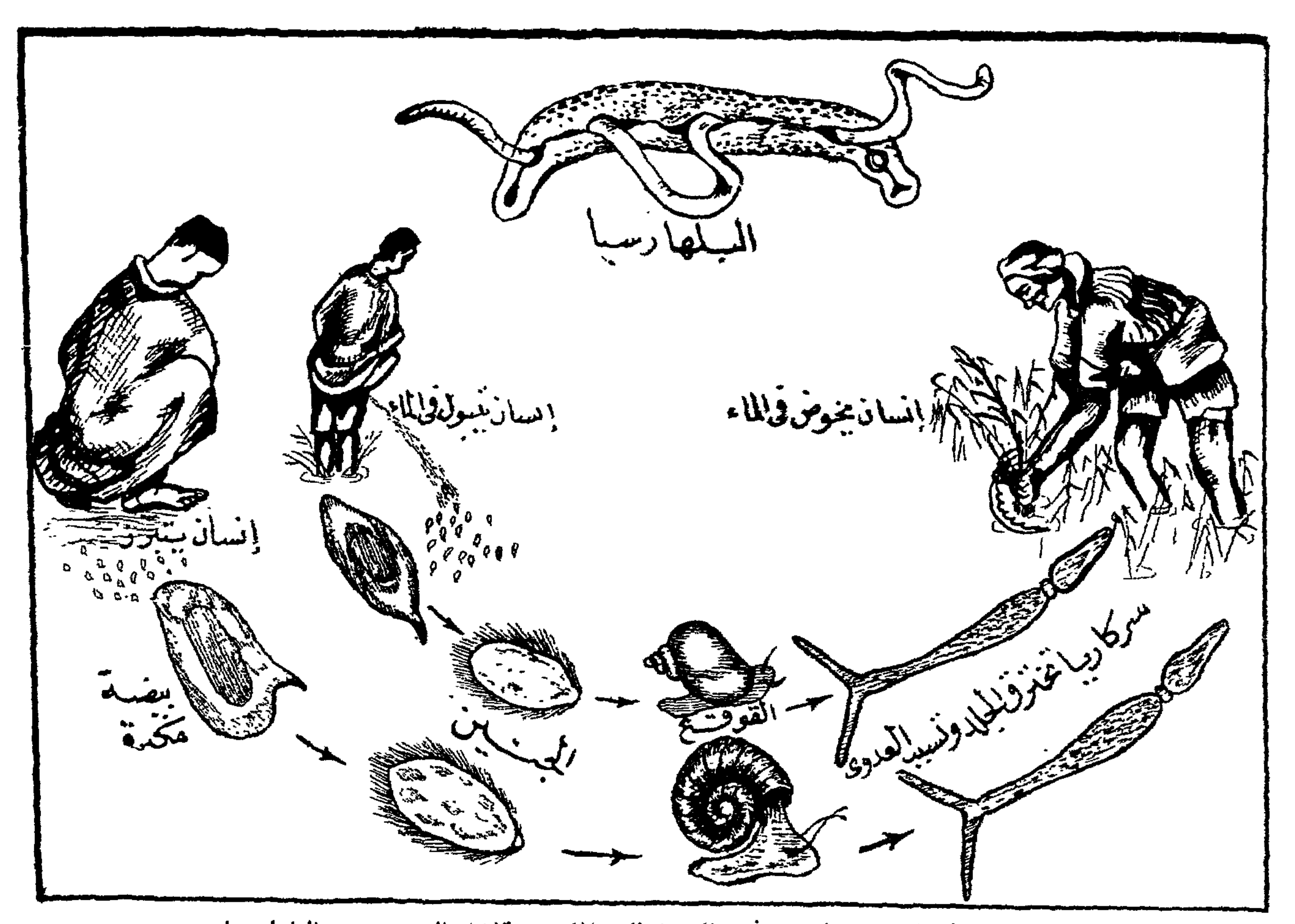
# الاسلام يدعو الى منع تلوث الماء لمنع عدوى الامراض

## نبي الاسلام وضع الوقاية من الاصابة بالبلهارسيا والانلكستوما

مرض تسببه ديدان البلهارسيا وفيه يشعر المريض بحرقان ودم عند التبول أو التبرز فاذا أزمنت الحالة ولم تعالج حدثت مضاعفات خطيرة كأورام في الامعاء وتضخم في الكبد وخلل في الجهاز الهضمي وفقر في الدم واصفرار في الوجه وخمول في الجسم وعدم القدرة على أداء الاعمال.

**الاصابة بالبلهارسيا:**

اذا تبول المريض أو تبرز في الماء يخرج بيض البلهارسيا الى هذا الماء ويفقس فيه وتخرج منه أجنة تسبح في الماء باحثة عن نوع من القواقع وتدخل الأجنة القواقع وتتحول فيه الى مذنبات ذات ذنب طويل، متفرع الى فرعين، تسمى «سركاريا» تخرج هذه المذنبات من القواقع وتسبح في الماء، حتى اذا ما وجدت شخصا يستحم أو يخوض في الماء أو قروية نزلت الى ماء الترعة لتغسل




(١) التبول والتبرز في الماء يلوثان الماء وينقلان اليه عدوى البلهارسيا

(٢) الري والخوض في هذا الماء الملوث يسبب الاصابة بالبلهارسيا.

ملابسها اخترقت المذنبات الجلد وسرت في الدم. اي ان الاصابة بالبلهارسيا تحدث عن طريق ملامسة المذنبات «السركاريا» للجلد واختراقها له.

وللوقاية من البلهارسيا يجب اتباع ما يلي:

يجب عدم التبول والتبرز في ماء الترعة.

يجب عدم الاستحمام والخوض في ماء الترعة او ماء الحقل.

يجب ابادة القواقع التي تخرج منها عدوى البلهارسيا «المذنبات».

ويجب تشجيع الفلاحين على اقامة المراحيض في منازلهم.

## مرض الانكلستوما واضراره

للانكلستوما فم مسلح بما يشبه الاسنان الحادة، مسلح بصفائح خطافية الشكل تنهش بها الغشاء المخاطي المبطن للامعاء، فيسبب ذلك قروحا ونزيفا ويصاب المريض من جراء ذلك بفقر دم شديد، يسبب ضعف صحته وانحطاط قواه، فيشعر المريض بالتعب الشديد عند قيامه بأي مجهود ويعرف هذا المرض عند أهل الريف بالرهقان، واذا كان المصاب طفلا تأخر نموه الجسمي والعقلي.

وتتم العدوى عن طريق اختراق يرقة الانكلستوما جلد الانسان، ثم تسير اليرقة في تيار الدم، حتى تستقر في الامعاء الدقيقة.

- وأهم العوامل التي تساعد على انتشار العدوى هي:

أولا: قلة المراحيض القروية وتبرز القرويين في العراء وعلى شواطىء الترع مما يلوث الارض ببويضات الانكلستوما ثم باليرقات.

ثانيا : بما ان هذه اليرقات المسببة للعدوى تنشأ من بويضة تساعد على اختراق اليرقات لجلد الانسان.

## الوقاية خير من العلاج

أولا : بما ان عدوى مرض الانكلستوما تتم عن طريق اليرقات التي تخترق الجلـد ، فيجـب الوقـايـة حمايـة القـدم بلبس النعـال والاحذية ، حتى لا تخترق اليرقات القدم وتصل الى الدم . ولهذا كانت مقاومة الحفاء هو الطريق لمنع وصول يرقات الانكلستوما الى الجلد واختراقه .

ثانيا : الحفاء ـ أي سير المواطنين حفاة الاقدام من غير نعال فلا بد من التخلص من بويضات الانكلستوما والقضاء عليها ، وذلك بمنع تلوث الارض بالمواد البرازية التى تحمل هذا البيض .

## اتقوا الملاعن الثلاث البراز في الموارد وقارعة الطريق والظل

### حديث شريف

ويمكن التخلص من هذه المواد البرازية وما تحويه من بيض بالوسائل الآتية:

١ - عدم التبرز في العراء وفي الحقول وعلى شواطىء الترع.

٢ - تشجيع الفلاحين على انشاء مراحيض في المنازل ودورات صحية في المساجد.

٣ - عدم تكويم المواد البرازية في الطرقات وتوطئة لنقلها الى الحقول.

٤ - تخزين المواد البرازية قبل استعمالها في اماكن منعزلة مدة شهرين أو ثلاثة اشهر أو اكثر حتى تجف ويموت ما بها من بويضات ويرقات.

هذا ما خرج به علماء العصر الحديث بعد بحث وجهد للوقاية من البلهارسيا والانكلستوما.

ولو تأملنا في الوسائل الواقية من هذين المرضين الخطيرين لما

خرجت عن حديث الرسول عندما قال: «اتقوا الملاعن الثلاث».

ولا شك ان هذا الحديث يحتوي على اسباب وقاية الانسان من هذين المرضين ومن معظم الامراض... اذ يصاب عن طريق العدوى التي تصيب الانسان بالميكروبات والجراثيم التي خرجت من المريض مع برازه.. ووصلت الى السليم. وأهم طريق للعدوى هي الماء.. بوصول هذه الميكروبات الى الماء تدخل الى السليم عن طريق استعمالاته له في الشرب او الاستحمام، او عند غسل مادة غذائية بأكملها. ولا شك ان الميكروبات التي تنزل مع البراز هي من الكثرة البالغة التي تبلغ ملايين الملايين. ويزداد تكاثرها في الماء بحيث تصبح وكل قطرة من الماء بها مئات وآلاف الميكروبات. وكذلك التبرز على قارعة الطريق حيث يمر الناس يعرضهم للاصابة. أما الظل فحيث يستريح العابر فالفرصة للعدوى اذا ما تبرز المريض فيه اكثر. وبذلك فان سيدنا رسول الله ﷺ أمر بوقاية موارد الماء والطريق وأماكن التجمعات من كل سبب الامراض. ولو استجاب الناس جميعا لهذا الحديث لما انتشرت الامراض الوبائية والمتوطنة وقال ﷺ في موضع آخر:

- وفي مناسبة اخرى «لا تبولوا في الماء».

هذا نهي واضح بعدم التبول في مجاري المياه وفي هذا النهي اهم وسائل الوقاية من عدة امراض منها البلهارسيا والانكلستوما وأمراض اخرى كثيرة كالكوليرا والتيفود.

وكرر نبي الاسلام النهي عن استعمال الماء الذي يبول فيه او

يغتسل فيه «لا يبول احدكم في الماء ثم يغتسل منه أو فيه» أو كما قال:

وهدفه من هذا كله عدم استعمال الماء الملوث ثم من الشرب او الاستحمام فيه أو الوضوء به.

وحكم تلوث ماء الشرب بالتبول فيه، حكمه حكم غسيل ملابس المرضى الملوثة بميكروباتهم، على شواطىء الترع وموارد المياه، اذ تنزل مياه الغسيل الى الآبار والترع فتكون مصدرا للعدوى.

من هذا كله نجد الاسلام قد حارب تلوث الماء من أربعة عشر قرنا من الزمان ليحقق النظافة التامة الشاملة.

# الاسلام والطب النفسي

نعيش الآن في عالم مضطرب ثائر.. فيه يثور الانسان المعاصر على نفسه وعلى الآخرين.. عالم في صراع بين طوائفه وطبقاته.

عالم في صراع بين البيض والسود.. وبين الاغنياء والفقراء صراع مادي لا يعرف الرحمة ولا الاخوة ولا الانسانية، وكأن سوط المادة يلهب ظهور البشر لجمع مال أو اغتصاب حق او حيازة ثروة.

وهذه الحياة المادية الثائرة المضطربة حرمت الانسان من حياة هادئة وابعدته عن الراحة والسعادة.

لقد أكدت احصائية: ان ثمانين في المائة (٨٠٪) من مرضى المدن الامريكية الكبرى يعانون امراضا ناتجة عن توتر الاعصاب من ناحية أو اخرى، ويقول علم النفس الحديث ان من أهم جذور هذه الامراض النفسية الكراهية والحقد والجريمة والخوف والارهاق واليأس والترقب والشك والاثرة والانزعاج من البيئة.

وكل هذه الاعراض تتعلق مباشرة بالحياة المحرومة من الايمان

بالله. ان هذا الايمان بالله يمنح الانسان يقينا جبارا حتى يستطيع مواجهة اعتى المشكلات والصعاب، فهو يجاهد في سبيل هدف أعلى ويغض بصره عن الاهداف الدنيئة القذرة.

والانسان في حاجة الى عقيدة الاسلام، لتكون الشاطىء الذي يأوي اليه والركن الذي يعتمد عليه، اذا ألمت به الشدائد وحلت به المصائب أو خاب أمله في موضوع ما. عندئذ تأتي العقيدة الاسلامية فتمنحه القوة بعد الضعف والامل بعد اليأس.

ان الايمان بالله وعدله وفي العوض والجزاء عنده تهب الانسان الصحة النفسية والروحية فيغمر في نفسه وروحه مظاهر التفاؤل، ويجد في ذلك الرجاء والامل، والسكينة والاطمئنان وهذا لا يقوم مقامه مال ولا ولد ولا علم ولا ملك الدنيا. أما الذي يعيش في هذه الدنيا بغير عقيدة الايمان بالله، يرجع اليها اذا تتابعت الخطوب وحلت الكروب، فانه يعيش مضطرب النفس، حائر الفكر، مشتت الذهن، وامثاله يتعرضون اكثر من غيرهم للقلق النفسي والتوتر العصبي والاضطراب الذهني وهم ينهارون بسرعة اذا حلت بهم النكبات والمصائب والخطوب.

وهذا ما يؤكده علماء علم النفس. وفي هذا الصدد يقول «ارنولد توينبي» وهو أحد فلاسفة مؤرخي العصر الحديث:

«الدين احدى الملكات الضرورية الطبيعية البشرية... وحسبنا ان نقول بأن افتقار الانسان للدين يدفعه الى اليأس الروحي».

ان الذي يعيش بغير دين وبغير عقيدة في الله والآخرة انسان

محروم شقي. انه مخلوق حيواني كالكائنات التي تدب على هذه الارض والتي تعيش ثم تموت، من غير أن تعرف لها هدفا في الحياة، أو تدرك سر الوجود.

والحياة لا تستقيم بدون ايمان بـالله.. في هـذا الصـدد يعترف « فولتير » الكاتب والثائر الفرنسي فيقول:

« لم تتشككون في وجود الله، ولولاه لحطمني صديقي واخي وسرقني خادمي، وخانتني زوجتي ».

وتجارب التاريخ والحياة الواقعية تنطق بفضل الايمان بالله، وضرورته للانسان، فهو ضروري له ليطمئن ويسعد، وضروري ايضا للمجتمع ليستقر ويتماسك ويرقى.

وحينما يعيش الانسان بغير عقيدة، تتحول ادوات العلم في يديه الى مخالب وأنياب تقتل وترهب، وتتحول الى معاول والغام تدمر وتحطم، وتشيع الخوف والذعر. استطاع العلم ان يضع قدم الانسان على سطح القمر، ولكنه لم يملك ان يضع يده على سر وجوده والغاية من حياته. لقد استطاع الانسان ان يكشف كثيرا من الحقائق العلمية ولكنه لم يكشف حقيقة نفسه. لقد حمله العلم الى سطح القمر، ولكن أبعده عن سر الطمأنينة والسعادة.

والنفس المحرومة من العقيـدة الدينيـة لـن تنتهـي بـه الا الى الخوف واليأس والقلق، وهذه بدورها تنتهي به الى أمراض عصبية ونفسية وعلماء النفس يحللون الامراض النفسية والعصبية ولكنهم ينسون دور العقيدة في علاج هذه الامراض.

ويقول وليم جيمس:

« ان أعظم علاج للقلق هو الايمان ».

ويقول الدكتور بريال: « ان المرء المتدين حقا لا يعاني قط مرضا نفسيا ». ويقول ديل كارنيجي في كتابه « دع القلق وابدأ الحياة » « ان اطباء النفس يدركون ان الايمان القوي والاستمساك بالدين كفيلان بان يقهرا القلق والتوتر العصبي وان يشفيا من الامراض ».

ان الايمان بالله يعطي الانسان « محركا » هو أساس سائر الاخلاق الطيبة ومصدر قوة العقيدة.

والعقيدة التي عبر عنها السير « وليام اوسلر » بقوله: « انها قوة محركة عظيمة لا توزن بأي ميزان ولا يمكن تجربتها في المعامل ».

وقد قرر علماء النفس، ان الايمان اهم عامل من عوامل شفاء مرضى النفس، كما انه خير وقاية منه، ويقول « وليم جيمس » استاذ الفلسفة بجامعة « هارفارد »: ان اعظم علاج للقلق ولا شك هو الايمان.

وتمضي اسس علم النفس، فتحاول الا تدع القلق يسيطر على الانسان، بأن تنصحه الا يتسرب الفزع الى نفسه، ولا يهتم بالغد، وجعلوا ان أساس القلق هو الفزع مما قد يحمله الغد، من ضياع الصحة والمال والولد.

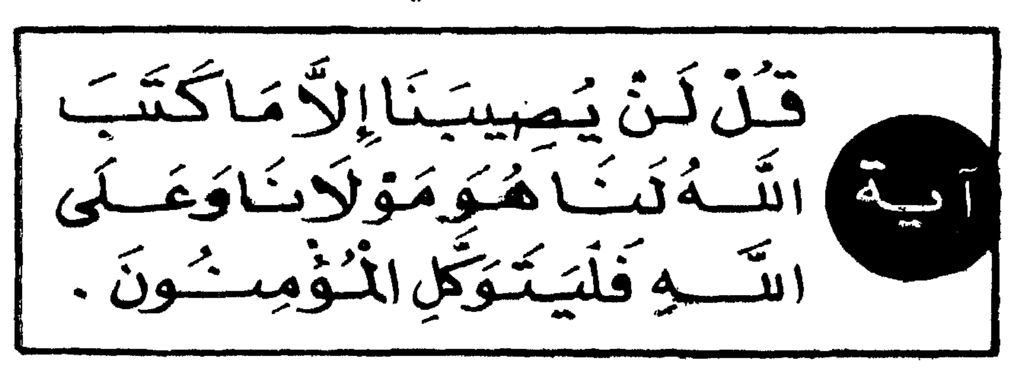
ولكي نوازن بين تفكير المسلم المؤمن وغير المؤمن نعرض رأي

الشيخ محمد متولي الشعراوي:

نضرب مثلا يقرب ذلك الى الاذهان.. ان لكل انسان في كل يوم مشكلات ومشاغل، يجب ان يواجهها.

وخلال هذه المشكلات والمشاغل تنقسم النفس البشرية الى قسمين، قسم يعبد عقله وهو في كل ما يحدث له ينتابه قلق لا ينتهي فهو خائف أن تضيع منه الصفقة أو أن يفقد وظيفته، أو لا يوفق في عمل هو يريده.

وهو في خوفه هذا مما هو قادم، يحاول ان يعمل عقله ويخطط.. ومهما عمل.. ومهما خطط، فان الخوف ينتابه من النتيجة التي لا يستطيع ان يضمنها.. ولهذا فهو في قلق دائم متلهف ليعرف نتيجة ما عمل، يخشى ان يسقط او يفشل، ويعيش متمزقا طول حياته.. وفي مقابل ذلك نجد انسانا آخر معتمدا على الله في كل شيء.. يعمل كل ما في وسعه ويتخذ من الاسباب ما يحقق النتائج التي يطلبها ولكنه يعتمد على الله ويعرف ان الله معه، ولذلك لا يعيش في قلق، بل تدخل في نفسه الطمأنينة، وقد أدى واجبه بالوسائل المتاحة له، فلا داعي للقلق وهو يقول:



والتوكل على الله لا ينافي اخذ الحذر من كل ما يضر قال تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا خذوا حذركم﴾ وأمر بحفظ النفس فقال: ﴿ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة﴾.

ويؤكد علماء النفس ان لا شيء يملأ نفس الانسان بالسعادة قدر الايمان بالله والاسلام، فالمسلم المريض نفسيا يرتاح عندما يتجه الى طبيبه يشكو اليه آلامه، فيستمع اليه ويرفه عنه ويعده بمساعدته والخلاص مما هو فيه، فما بالك لو انه لجأ الى الله سبحانه وتعالى، وآمن به وهو القائل لرسوله:

- ﴿واذا سألك عبادى عني فاني قريب أجيب دعوة الداع اذا دعاني﴾.
- ﴿ونحن أقرب اليه من حبل الوريد﴾.
- واذا أصاب أحدكم مصيبة فليقل انا لله وانا اليه راجعون اللهم عندك احتسب مصيبتي. فاجرني فيها، وأبدلني خيرا منها.

ولعل أروع ما يثير في النفس الراحة والاطمئنان، الاستماع الى قول الله سبحانه:

- ﴿فان مع العسر يسرا ان مع العسر يسرا﴾.
- ﴿سيجعل الله بعد عسر يسرا﴾.

ويجمع الاطباء النفسيون، ان علاج التوتر العصبي، والتأزم الروحي، يتوقف الى حد كبير على الافضاء بمبعث التوتر والازمة الى أخ او الى صديق. فهل هناك أعمق وأقرب وأصدق واحكم

من أن يستمـع الى الله والى هذه الآيات الكريمة بايمان عميق فتستريح النفس، وينتظر الرجاء من رب العباد وخالقها.

نادى علم النفس مرضاه بالصبر، لان عدم صبر الانسان يصيبه باخطر الامراض النفسية. ولا شك ان ما قيل عن ذلك ليس بجديد بل سبقه قول نبينا الكريم محمد صلى الله عليه وسلم.

« ما رزق الله عبدا خيرا له ولا أوسع من الصبر ».

ويوصي اساتذة علم النفس بأن يشغل الانسان نفسه بالعمل اليدوي، اذا ضاقت نفسه وزاد همه، لان هذا العمل يملأ نفسه وفكره ويبعده عما يؤلمه ويفكر فيه. وهذا ليس بجديد ايضا فهذا قد عالجه النبي بقوله:

« ما على أحدكم اذا ألح به الهم الا ان يتقلد قوسه ».

أي يعمل عملا.

ومن الجانب الآخر نجد انسانا يعمل ويعمل ولا ينقطع عن العمل، ولو تأمل في أمر استعجاله الزائد لوجد ان ذلك يستهلك أعصابه وحياته سريعا، فلا يحقق ما تصبو اليه حياته كلها في نهاية الامر وقد عالج ذلك سيدنا محمد ﷺ بقوله من أربعة عشر قرنا من الزمان:

- ان المنبت لا أرضا قطع ولا ظهرا أبقى.

وحتى لا يصاب الانسان بداء السرعة وما ينشأ عنها من

ارهاق، فليستمع الى قول النبي الكريم محمد ﷺ «التؤدي في كل شيء خير الا في عمل الآخرة».

وينصح النبي الكريم لحماية الانسان من الاجهاد والارهاق فيقول:

- «ان لبدنك عليك حقا»...

حتى في الدين طالب بالاعتدال، فعندما سمع رسولنا الكريم احد المسلمين يقول:

أنا أصلي الليل ولا أرقد أبدا، واصوم الدهر ولا أفطر ابدا، واعتزل النساء ولا أتزوج أبدا، رد النبي عليه قائلا:

«أنا أتقاكم فانا أصلي وأصوم واتزوج، فمن رغب عن سنتي فليس مني.. او كما قال:

ويريد بذلك عدم الارهاق في شئون العبادة.. فمن باب اولى ينهي عن الارهاق في شئون الدنيا ـ فالارهاق طريق يضعف الاعصاب وقد يحطمها.

ولهذا أيضا جاء في أحد أحاديثه الشريفة.

«ان الرفق لا يكون في شيء الا زانه ولا ينزع من شيء الا شانه.. أي عابه.

- قاتل الله الغضب!!

وأجرك نبي الاسلام محمد ﷺ اثر الغضب المتكرر على النفس

والاعصاب والامراض النفسية فنصح قائلا:

ما من جرعة اعظم عند الله من جرعة غيظ كظمها عبده ابتغاء وجه الله «وقال ايضا» ليس الشديد بالصرعة انما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب.

وعالج ايضا بعض حالات الغضب فقال:

اذا غضب احدكم وهو قائم فليجلس يذهب عنه الغضب والا فليضطجع.

ويأتي رجل الى رسول الله (ﷺ) فيقول له: اوصني فيقول له الرسول: «لا تغضب» فيكرر عليه السؤال ثلاثا. فلا يزيد الرسول عن قوله هذا.

(رواه البخاري)

فرسول الله (ﷺ) يرى ان اصلاح صاحبه هذا في ان يترك الغضب، ولو تركه لاصاب خيرا كثيراً، ويظن الرجل ان ترك الغضب أمر ميسور ويسأله زيادة في الوصية، فيرده رسول الله (ﷺ) الى دوائه بعد ان عرف موضع دائه).

---

- **يسروا ولا تعسروا...**
- **وبشروا ولا تنفروا...**

---

هذه «روشته لا لفرد فقط، بل للشعب بأجمعه.. هذه اجمل روشتة» لاشاعة الراحة النفسية الدائمة ان مجرد سماع نقد او كلمة

يأس او اضعاف الهمم يؤثر تأثيرا قويا وعميقا ، قد يغير من ضغط الدم صعودا وهبوطا ، وقد تحل به نوبة قلبية .. ولهذا يجب الترويح على النفوس بما يملأ قلوبهم أملا وسرورا : ولهذا قال النبي الكريم عبارته المعروفة : بشروا ولا تنفروا .. وقال أيضا في قضاء الحاجات يسروا ولا تعسروا .

قال أبو سعيد الخذري : قال رسول الله ﷺ : اذا دخلتم على المريض فنفسوا له في الأجل فان ذلك لا يرد شيئا وهو تطبيب لنفس المريض وفي هذا الحديث ارشاد الى ما يطيب نفس المريض من الكلام الذي تقوى به طبيعة المريض فتساعده على تخفيف علته اذ ان ادخال الطمأنينة على نفس المريض من اهم اسباب الشفاء .

ومما يتصل بالعلاج النفساني ان يشغل المهموم نفسه بغير سبب همه وان يبتعد عن المكان الذي يذكره بسبب همه أو يشغل نفسه بعمل ينسيه همه . فقد جاء في الحديث النبوي الشريف « ما على احدكم اذا ألح عليه الهم الا ان يتقلد قوسه ».

## الاسلام والضوضاء والامراض العصبية

من أخطر الامور على صحة الانسان الا يأخذ قسطه وحقه من الراحة والهدوء والنوم بسبب الضوضاء والضجيج الذي يشتت افكار المفكر أو الكاتب او يمنع الطالب من تحصيل علمه، لان الضوضاء احدى عوامل الاجهاد الذهني او العصبي المسبب للامراض النفسية والعصبية والعقلية.

واكثر الناس تأثرا بالصياح والضجيج هم اصحاب المهن الفكرية والادبية والعلمية والفنية لانها متصلة بالاعصاب وبحالتهم النفسية، لانهم يعملون بعقولهم واعصابهم لا باجسادهم، فكلما امتلأت رأس الانسان بالعلوم والآداب والافكار كانت اكثر حاجة الى الهدوء والراحة والنوم، ليستكمل تفكيرهم وجهادهم الفكري، فاذا شعروا بالضجيج حولهم تشتت أفكارهم فيتعذر عليهم ان يجمعوا شتات الموضوع الذي يفكرون فيه، ولهذا نجد في البلاد المتمدينة يحرمون على المواطن ان يستعمل أدوات التنبيه كلية أو يفتح جهاز الراديو بأعلى صوته أو احداث ضوضاء في الشوارع وأماكن اللهو.. والشعوب تحترم ذلك. وبعض الناس في

عصرنا هذا قد يستعمل مكبرات الصوت بطريقة مزعجة لجيرانه أثناء تلاوة القرآن في المآتم او في المحفلات والخطب الدينية او يفتح المذياع بأعلى صوته عند تلاوة القرآن.. وقد يتصور هؤلاء أنهم بذلك يدعون الى سبيل الله وان من يعترض سبيلهم أو يطلب منهم عدم احداث الضجة انسان فاسد او غير متدين.. هذه في الواقع صورة لسوء فهم أو استغلال للدين.

**• الضوضاء وتأثيرها المؤكد على ضغط الدم واضطرابات القلب**

نشرت كلية طب جامعة ميامي الامريكية بالتعاون مع وكالة حماية البيئة، نتيجة الدراسات التي تمت على علاقة الضوضاء بضغط الدم وأمراض واضطرابات القلب، وتبين ان العلاقة مؤكدة بين زيادة الضوضاء وارتفاع درجاتها وبين زيادة نسبة الاصابة بهذه الامراض.

• ولقد أصيبت القرود وفئران التجارب التي اجريت عليها الابحاث بالجنون الكامل بعد استمرار سماعها للموسيقى الصاخبة ليلا ونهارا لفترات طويلة. وحدثت تشنجات عصبية للقرود والفئران التي تعرضت للضوضاء لفترات أقل. وقد نشر الدكتور أي ـ ايه بيترسون ـ رئيس مجموعة الباحثين في هذا الموضوع النتائج النهائية التي دعمت ما سبق ان اعلنته دراسات اخرى تمت في الاتحاد السوفيتي وعدد من الدول الاوروبية.

وفي مصر يجري الدكتوران علي المفتي وصلاح سليمان دراسة

على الضوضاء في القاهرة وعلاقتها بالاضطرابات العصبية وتأثيرها على جهاز السمع والاذن وباقي أجهزة الجسم.

## الاسلام يحارب الضوضاء والضجيج

لقد حارب الاسلام الضجة في كل صورها مهما كانت اسبابها.

واذا كانت وسائل الضجة الحديثة كالسيارات والميكروفانات والراديو والتليفزيون لم تعرف في عصر النبي الكريم فقد جاء الاسلام بالاسس العامة التي تصلح لكل زمان ومكان والتي تبين ان من يحدث الضجة أو يزعج غيره.. انسان قد ضاعت عنده مبادىء التعاطف مع الناس والمراعاة لمشاعر غيره.

وقد جاءت آيات القرآن تشبه من يرفع صوته بالحمار فيقول تعالى:

﴿واقصد في مشيك واغضض من صوتك ان انكر الاصوات لصوت الحمير﴾ لقمان /١٩ وكان رسول الله ﷺ يكره من يرفع صوته في الحديث أو النداء سواء كان ذلك في البيوت والمجالس والشوارع.

ذات يوم رفع بعض الصحابة اصواتهم في مجلس الرسول حتى غطت على صوته واستحيا الرسول ان يسكتهم لانهم كانوا في بيته ولكن الله لا يستحيي من الحق ونزل القرآن كأنه سيف قاطع حاسم يقول:

﴿يأيها الذين آمنوا لا ترفعوا اصواتكم فوق صوت النبي ولا تجهروا له بالقول كجهر بعضكم لبعض ان تحبط اعمالكم وانتم لا تشعرون﴾.

وجاء بعض الاعراب يوما الى بيت الرسول واخذوا ينادونه من الشارع بصوت مرتفع فنزل القرآن الكريم:

﴿ان الذين ينادونك من وراء الحجرات اكثرهم لا يعقلون. ولو انهم صبروا حتى تخرج اليهم لكان خيرا لهم والله غفور رحيم﴾. الحجرات /٤ و ٥.

## نبي الاسلام والنوم على الجانب الايمن

يدعونا نبي الاسلام الى النوم على الجانب الايمن.. وقال الصحابى الجليل البراء بن عازب ان النبي ﷺ قال:

« اذا اتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الايمن، ثم قل اللهم اسلمت وجهي اليك وفوضت امري اليك الى آخر الحديث الشريف.

هذا ما نادى به رسولنا الكريم من أربعة عشر قرنا من الزمان ينادى به العلم الآن.. وكأنه لم يأت بجديد واليك ما يثبت ذلك علميا ينام الانسان على أربعة أوضاع.

فالوضع الاول: وهو النوم على البطن، وفيه يشعر الانسان بعد فترة بضيق التنفس، لعدم استطاعته التمدد والانكماش.

والوضع الثاني: وهو النوم على الظهر يسبب زيادة التنفس في

الفم، لان الفم ينفتح.. والتنفس من الفم تنفس غير طبيعي وغير صحي أما التنفس من الانف هو الوضع الطبيعي لان الهواء يمر على الشعيرات الدموية فيه فتدفئه والمتنفسون من أنوفهم اقل تعرضا في الشتاء للاصابة بالزكام من المتنفسين من أفواههم.

والنصيحة لمن يتنفس من فمه ان يدهنوا لثة الاسنان الامامية العلوية منها والسفلية بالفازلين حتى لا تتعرض اللثة للجفاف.. وعموما النوم على الظهر يعوق مجرى التنفس، فيكثر من اصحابه الشخير والغطيط المزعج، لاهل المصاب به.

والوضع الثالث: حيث يكون النوم على الجانب الايسر وضع غير مقبول.. لماذا؟ لان القلب في الجانب الايسر وهذا يجعل الكبد وهو اثقل الاعضاء يضغط عليه.

ويجعل الرئة اليمنى الكبيرة تضغط على القلب وتقلل من نشاطه.

والوضع الرابع: هو النوم على الجانب الايمن وهو الوضع العلمي الصحيح، بعد ان ثبت عدم وجود عيوب الاوضاع السابقة.

وما لجأ اليه العلم والطب الآن هو الذي نادى به نبينا الكريم من أربعة عشر قرنا من الزمان.

والنوم الهادىء يريح الاعصاب، ومتى ارتاحت الاعصاب وهدأت كان هذا من العوامل الرئيسية لصحة النفس وسلامة الاعصاب من الامراض العصبية.

# احاديث نبي الاسلام

## تؤيدها المؤتمرات الدولية والندوات العلمية

في المؤتمرات الدولية الأوربية يجتمع علماء الدول كلها على اختلاف اجناسهم والوانهم ودياناتهم في مكان واحد، ليتبادلوا الرأي والمشورة في الآراء العلمية والمشكلات الدولية، وفي العادة لا تضع المؤتمرات قراراتها الا بعد أن ينال موضوع القرار موافقة أغلبية الأعضاء.

وما أكثر عددهم!...

وما أكبر عقولهم!..

ولهذا كانت قرارات هذه المؤتمرات الدولية موضع ثقة وصدق ويقين.

والغريب في الأمر أن تأتي هذه الآراء والقرارات في القرن العشرين مطابقة لما جرى على لسان نبي الاسلام في القرن السادس الميلادي، أي بعد مضي أربعة عشر قرنا من الزمان.

ففي عام ١٩٢٨ عقد المؤتمر الدولي التاسع عشر لمكافحة

المسكرات في مدينة « انفرس » ببلجيكا ، لبحث الموضوعات التالية :

الأول : بحث مقدم من اللجنة الطبية للمؤتمر الذي يقرر عدم فائدة الخمر في تدفئة الاجسام ووقايتها من أثر البرد.

الثاني : بحث مقدم من اللجنة الطبية للمؤتمر وموضوعه ـ جرعة طود ( شراب من الويسكي ) .. وهل تصلح كعلاج للضعف والهزال ؟

الثالث : بحث مقدم من اللجنة الاجتماعية للمؤتمر .. هل في تحريم الخمر مصادرة للحريات العامة ؟ .

وفي هذا المؤتمر العالمي وقف كبير أطباء مستشفى فيينا قائلا :

● لقد كان بعض رجال الطب على خطأ عظيم ، اذ كانوا يوصون بتعاطي جرعات من المشروبات الكحولية للاستفادة منها في مقاومة البرد ، لما كان يبدو من تأثيرها الظاهر في تدفئة الجسم عند تناولها ، واستطرد هذا الطبيب قائلا :

ان الشعور بالدفء في هذه الحال انما هو شعور كاذب ، اذ يعقبه انخفاض في درجة حرارة الجسم.

ثم فتح باب المناقشة ، فقال أحد العلماء الاطباء الحاضرين :

● كان أهل جزيرة ايسلندا وهي من أشد البلدان بردا ، يستعينون على مقاومة البرد بتعاطي المشروبات الروحية ، فكثرت بينهم الوفيات الى حد أقلق بال ولاة الأمور ، فألفوا لجنة لهذا الغرض ، وأثبتت هذه اللجنة ان كثرة الوفيات في الجزيرة راجع

الى أن القوم يستنفدون حرارة أجسامهم بما يتعاطون من المسكرات، فيصعد الدم من داخل الجسم الى سطح الجلد، فتبرده برودة الجو تدريجيا، حتى تأتي على آخره، فتنتهي الحياة بانتهاء الحرارة.

وهذه الظاهرة هي التي دفعت برلمان ايسلندا الى اصدار تشريع يحرم الخمر في البلاد، ثم نهض من بعده مبعوث بلاد السويد، فقال:

أريد أن ألفت أنظار أعضاء المؤتمر الى ما حدث للدكتور «سكوت» وصحبه في رحلتهم عندما ذهبوا في منطاد لارتياد القطب الجنوبي، فقد أدرك «سكوت» تأثير الخمر في الاجواء الباردة، فأوصى اصحابه بالا يشربوا خمرا حتى لا يفقدوا مناعة اجسامهم على تحمل البرد. وعندما نسي أصحابه النصيحة، وعمدوا الى زجاجات الويسكي، كانت النتيجة كما دونها الدكتور «سكوت» في مذكراته:

«ان الذين اتبعوا نصيحته، واجتنبوا شرب الخمر نجوا وحدهم من الموت دون غيرهم».

عندئذ قام ممثل مصر في هذا المؤتمر يقول:

ان الضحايا البشرية التي أشار اليها حضرات الاعضاء قد سلم المسلمون من أمرها بسبب اتباعهم أوامر دينهم ونبيهم محمد ﷺ، لقد حذرهم من شرب الخمر، وأوضح لهم انها لا تنفع في مقاومة البرد.

ثم قدم لهم ترجمة الحديث النبوي التالي:

«عن ديلم الحميري قال سألت النبي ﷺ، وقلت:

يا رسول الله: انا بأرض باردة نعالج فيها عملا شديدا، وانا نتخذ شرابا من هذا القمح نتقوىٰ به على اعمالنا وعلى برد بلادنا.

قال: هل يسكر؟

قلت: نعم.

قال: فاجتنبوه.

قلت: ان الناس غير تاركيه.

قال: فان لم يتركوه فقاتلوهم.

عندئذ دهش أعضاء المؤتمر، وقابلوا كلمته بالتصفيق والاستحسان، وطلبوا منه أن يملي عليهم نص الحديث الشريف. واعتبروه الطريق السليم لمقاومة الخمر.

وعندما حان وقت الكلام على جرعة طود وعدم الفائدة منها في التداوي. وقف أحد اعضاء المؤتمر قائلا:

هناك آلاف الآلاف من المرضى، كنا نحن معشر الأطباء نوصيهم ونصف لهم أنواعاً من الخمر تعجيلا لشفائهم، والحقيقة أننا كنا نعجل بالقضاء عليهم.

فما كان من ممثل مصر في هذا المؤتمر الا أن وقف قائلا:

لقد سبقكم الى هذا نبي الاسلام، فقد أوضح لقومه ان الخمر لا تنفع للتداوي.

ثم ترجم لهم الحديث النبوي التالي:

عن طارق الجعفي رضي الله عنه أنه سأل النبي ﷺ عن الخمر، فنهاه عنها.

فقال: انما أصنعها للدواء.

فقال: انها ليست بدواء ولكنها داء.

رواه مسلم وأبو داود الترمذي.

وراح ممثل مصر في هذا المؤتمر يعقب على هذا الحديث النبوي ويقول:

لقد جاء نبينا الكريم محمد ﷺ بهذه الحقيقة العلمية الواضحة منذ آلاف السنين.. ونحن ـ معشر المسلمين ـ نتمسك بهذا النصح الثمين، حتى ليفضل احدنا ان يقضي نحبه على ان يشرب دواء فيه مسكر، حذرا من مخالفة الله ونبيه.

فعجب أعضاء هذا المؤتمر من مطابقة آرائهم ونظرياتهم الجديدة لاقوال نبي الاسلام.. وأدركوا انهم لم يأتوا بجديد.

• • •

وعندما جاء دور الكلام عن موضوع هل في تحريم الخمر مصادرة للحريات العامة؟

وقف احد أعضاء المؤتمر يقول:

تبادلنا ـ معشر الاوروبيين ـ وما دمنا نطبق تحريم هذه المسكرات.. ان ضحاياها لا تقل عن ضحايا الأوبئة والحروب..

يجب أن نمنع الناس من ادمان الخمر ولو بالالتجاء الى القوة والعنف فوقف ممثل السعودية يقول:

ما جئتم بجديد؟

فسأل المجتمعون:

وكيف؟ فعاد يجيب:

الدين الاسلامي لم يكتف بتحريم الخمر وشربها وبيعها وصنعها وحملها وتقديمها وربح ثمنها، بل أنزل بشارب الخمر عقوبة بدنية، وهي جلده ثمانون جلدة، زجرا له وصونا للحريات العامة من أن تكون عرضة لاعتداء مدمني الخمر.

فعلا تصفيق الاعضاء، وأبدوا اعجابهم الشديد بما سمعوا بعد أن أدركوا ان نبي الاسلام قد سبقهم الى هذه الآراء والأفكار التي زعموا أنها جديدة، والتي جاءوا لبحثها والتشاور في أمرها من أقصى المعمورة.

• • •

وفي مؤتمر من مؤتمرات الحجر الصحي اجتمع بعض علماء الغرب في ندوة لهم يتباحثون ويتجادلون، وكان بينهم ممثل مصر .

وطال بهم الجدل عن الحجر الصحي... متى بدأ.. وكيف بدأ؟.

وتشعبت الأمور أمامهم، وتباينت وجهات النظر، فاذا بهذا الممثل الشرقي يضع حدا لهذا الجدل الخاطىء بقوله:

ان فضل الحجر الصحي لا يرجع الى أوروبا، فأول من فكر فيه هو نبي الاسلام.. محمد ﷺ، وأخذ به الخلفاء عنه.

فصاح الجميع في دهش وحيرة قائلين:

وكيف كان ذلك؟

فعاد ممثل مصر يوضح ويقول:

قال عمر بن الخطاب من أربعة عشر قرنا من الزمان:

● «اذا سمعتم بالطاعون في أرض فلا تدخلوها، واذا وقع بارض وانتهم بها فلا تخرجوا منها».

أليس هذا هو أفضل ما وصل اليه الحجر الصحي الحديث؟!.

فصاح أحد علماء المؤتمر قائلا:

لقد كان نبيكم الكريم عالما بيولوجيا وطبيبا عظيما.

فعاد ممثل مصر يقول:

وفضلا عن ذلك كان نبينا الكريم أول من فكر في قانون الحجر الصحي للحيوان أيضا اذ قال:

● «لا يورد ممرض على مصح، وأن الجرب بالرطب قد يكون بالبعير، فاذا خالط الابل أو حككها، أو آوى الى مباركها وصل اليها بالماء الذي يسيل منه».

عندئذ صاح احد علماء هذا المؤتمر قائلا:

ان في قوله هذا تحديدا لأسباب المرض وبيان علاجه.

# الاسلام

## وتزاوج الاقارب والاباعد

« تخيروا لنطفكم فان العرق دساس »

حديث شريف

« اغتربوا ولا تضووا (تضعفوا) »

حديث شريف

هذان الحديثان الشريفان أوضحا اثر الوراثة بين الاجيال وبذلك وضع نبي الاسلام ﷺ معالم علم الوراثة من أربعة عشر قرنا من الزمان، قبل أن يفكر فيه رائد الوراثة « مندل ».

ولكي نعرف كيف تتم الوراثة نوضح ان في كل خلية من خلايا الجسم عدد ثابت من أجسام صغيرة تسمى كروموسومات، تحمل بدورها اجزاء دقيقة، وبترتيب خاص، تسمى العوامل الوراثية، هذه العوامل الوراثية هي المسئولة عن الصفات التي تظهر في الانسان وفي اجياله القادمة.

ويتكون الجنين عادة في بطن أمه نتيجة اندماج الحيوان المنوي الآتي من الاب مع البويضة الموجودة في الأم.. وفي خلايا

الحيوان المنوي والبويضة نجد عددا من الكروموسومات يعادل نصف العدد الاصلي الثابت في النوع. فاذا ما تم تزاوج الأب والأم واخصاب البويضة بالحيوان المنوي الآتي من الأب يتكون الجنين، وبه عدد كروموسومات النوع الثابتة، نصفها جاء من الأم، ونصفها جاء من الأب.

وهنا يتساءل القارىء عن علاقة ذلك بالناحية الوراثية فأقول له ان هذه الكروموسومات ما هي الا الجسر الذي تنتقل عليه صفات النوع من جيل الى جيل. وعلى هذه الكروموسومات عوامل وراثية تنتج الصفات الوراثية، سواء كانت جسمانية او عقلية. والعامل الوراثي عبارة عن كمية خاصة من كروماتين الكروموسوم له موضع خاص ثابت على الكروموسوم. ولكل صفة عاملان مصدر احدهما الأم والثاني مصدره الأب، يجتمعان ويصبحان زوجا في الطفل وهذان العاملان الوراثيان يشغلان نقاطا متقابلة على كل زوج من أزواج الكروموسومات. عامل على كروموسومة جاءت إليه من أمه، وعامل مقابل له على كروموسومة جاءت إليه من أبيه.

وقد يكون تأثير العامل الوراثي أو «الجين» خافيا أو مستترا وكامنا، فيطلق عليه في هذه الحال بالعامل الوراثي الكامن او السجين أو المتنحي، وعلى الصفة التي ينتجها بالصفة الكامنة او المتنحية او السجينة. واذا وجد العامل المسيطر (السائد) تظهر الصفة السائدة المسيطرة، وتختفي الصفة المتنحية او الكامنة او السجينة فنجد في الانسان مثلا لون العين البنية صفة سائدة مسيطرة، تسود وتسيطر على صفة اللون الازرق في العين.

فاذا تزوج أب يحمل عاملين يعطيان اللون الأزرق في العين بأم تحمل عاملين يعطيان اللون البني في العين (وهو اللون المسيطر السائد) فان البويضة عند الأم تحتوي على نصف عدد الكروموسومات وعلى عامل يعطي اللون البني في العين. أما الحيوان المنوي للأب فانه يحوي على نصف الكروموسومات وعلى عامل يعطي لون العين الازرق.

وعند اندماج الحيوان المنوي بالبويضة يتكون الزيجوت حاملا عاملين وراثيين الاول جاءت به البويضة، وهو عامل اللون البني، والثاني جاء به الحيوان المنوي وهو عامل اللون الازرق وما دام عامل اللون البني في العين هو المسيطر فان صفة اللون الازرق تكمن ولا تظهر في أبناء هذين الابوين الذين نرى اعينهم جميعا بنية اللون. وهي وان كانت بنية اللون في الظاهر الا انها تحوي عامل اللون الازرق في حالة كامنة أو سجينة، لا أثر لوجوده في وجود عامل اللون البني المسيطر.

فاذا تزاوج بعد ذلك الابناء الذين يحملون عاملين وراثيين احدهما عامل اللون البني المسيطر والثاني عامل اللون الازرق الكامن بزوجة لها نفس هذا الوضع.

فان كلا من الحيوان المنوي والبويضة اما ان تكون حاملة لعامل اللون البني أو لعامل اللون الازرق.

وسنحلل هذا المثل لنوضح كيف تنتقل العوامل الوراثية التي هي مصدر انتقال الصفات من جيل الى جيل.

١ ـ ينشأ عن اندماج حيوان منوي يحمل عامل اللون البني ببويضة الانثى التي تحمل عامل اللون البني ابن يحمل عاملين وراثيين للون البني، وتكون عينيه بنية اللون.

٢ ـ ينشأ عن اندماج حيوان منوي يحمل عامل اللون ـ البني ببويضة تحمل عامل اللون الازرق انسان بني العين أي يحمل عامل اللون البني السائد او المسيطر وعامل اللون الازرق الكامن او المتنحى او السجين.. وتكون عينيه بنية اللون.

٣ ـ ينشأ عن اندماج حيوان منوي يحمل عامل اللون الازرق ببويضة تحمل عامل اللون البني انسان يحمل عامل اللون البني السائد او المسيطر ويحمل ايضا عامل اللون الازرق المتنحي او السجين.

٤ ـ ينشأ عن اندماج حيوان منوي يحمل عامل اللون الازرق ببويضة تحمل عامل اللون الازرق انسان يحمل عاملين للون الازرق وتكون العين عندئذ زرقاء اللون لان الفرد الناتج لا يحمل عامل صفة اللون البني المسيطر السائد الذي يخفي تحته صفة اللون الازرق. وبذلك ظهرت الصفة الكامنة او السجينة.

وهي صفة اللون الازرق للعين لوجود العامل الوراثي المتنحي او السجين لعدم وجود العامل الوراثي المسيطر.

من هذا يتضح كيف تختفي بعض الصفات وكيف تعود للظهور اذا غاب هذا العامل المسيطر وذلك لعدم وجود عامل اللون البني المسيطر او السائد.

هذا مثل من أمثلة عديدة توضح طريقة ظهور صفات رديئة في الابناء ولم تكن ظاهرة في الآباء والاجداد لان عواملها الوراثية كانت مختفية او سجينة بفعل العوامل السائدة المسيطرة، فعندما يغيب السجان ينطلق السجين ويظهر. اي عندما يغيب العامل الوراثي السائد أو المسيطر تظهر صفات العوامل الوراثية الكامنة او السجينة.

لهذا يجب عند الزواج عدم الاكتفاء بالصفات الظاهرية، اذ يختفي تحتها الصفات السيئة أو الرديئة. ولهذا يجب ان نتوخى عراقة الاصل وحسن المنبت وخلو الاسرتين من العيوب الجسدية والامراض النفسية والوراثية.

وقد توجد هذه العيوب في أحد الاجداد الراحلين، ومتى غابت العوامل الوراثية الجيدة المسيطرة وصفاتها الوراثية الجيدة الناشئة عنها ظهرت الصفات المضادة السيئة في الاحفاد.

وبعد هذه المقدمات العلمية نتحدث عن زواج الاقارب كزواج اولاد العم والخال الذي يتركز لمدة طويلة في أسرة واحدة، فتتركز تبعا لذلك بعض الصفات الوراثية السيئة، ولكن عند ترك هذه العادة والالتجاء الى زواج الاباعد تدخل من هذه الاسرة الجديدة عوامل وراثية جديدة من النوع السائد المسيطر، فيخفى هذه الصفات السيئة وتنشأ الصفات الجيدة المقابلة.

وعموما يمكن ان نقول زواج الاقارب يزيد الصفة الغالبة في الاسرة ويؤكدها ويبرزها، خصوصا اذا كانت من الصفات السيئة

على عكس زواج الاباعد فهو يقلل من العيوب الجسمية والمرضية.

يتهدد زواج الاقارب بانجاب اطفال مصابين، لأن بعض الامراض الوراثية تكون كامنة وسجينة، بفعل عواملها الوراثية من جيل الى آخر.

وتنتقل عن طريق الآباء والابناء دون ان تظهر اعراض المرض على الشخص الذي يحملها، الا اذا صادف ان الابوين كانا على علم بوجود هذه الصفة عند الاجداد.

ولهذا يجب على الاقرباء التأكد من خلو شجرة العائلة من الامراض الوراثية، خصوصا ان ٢٢٪ من الزيجات في مصر تكون بين الاقارب، كما تقول الاحصائيات الاخيرة.

ما يقوله العلم والطب الحديث الآن:

اوصى نبينا الكريم، اذ أوصى بتزاوج الاباعد فقال:

« اغتربوا ولا تضووا » اي تزاوجوا الابعاد في الانساب بين حين وآخر حتى لا تضعفوا. ليس هذا فحسب بل نصحنا باختيار من حسنت جدودها وفروعها فقال « تخيروا لنطفكم فان العرق دساس » اي ان الصفات الجيدة او السيئة قد تكون كامنة او مختفية او سجينة في الآباء ولكن كانت موجودة في الاجداد، وقد تعود وتظهر في الاحفاد،. وهذا هو اساس علم الوراثة.

أما من حرم الله زواجهم فجاءوا في الآية الكريمة:

﴿حرمت عليكم أمهاتكم وبناتكم واخواتكم وعماتكم

وخالاتكم وبنات الاخ وبنات الاخت وأمهاتكم اللاتي ارضعنكم واخواتكم من الرضاعة وامهات نسائكم وربائبكم اللاتي في حجوركم من نسائكم اللاتي دخلتم بهن فان لم يتكونوا دخلتم بهن فلا جناح عليكم وحلائل ابنائكم الذين من أصلابكم وان تجمعوا بين الاختين الا ما قد سلف ان الله كان غفورا رحيما﴾

« قرآن كريم ٤/٢٣ »

كتب الدكتور آرثر لوسي استاذ علم الحياة للطفيليات بمدرسة الطب بالقاهرة سنة ١٩١٤ انه اذا لوحظت بويضة وحيوان منوي تحت الميكرسكوب في وسط ملائم فانه يرى انهما يتجاذبان اي أن الحيوان المنوي المتحرك يتجه نحو البويضة الساكنة ويطلق على هذه الظاهرة اسم التجاذب الجنسي. والعجيب ان هذه المظاهرة ليست عامة اذ أن الخلايا الجنسية المأخوذة من ذكر وانثى تجمعهما قرابة شديدة» كأن يكون أخ وأخته «تكون لديهما هذه الظاهرة ضعيفة جدا او منعدمة ولا يتحدان بالمرة مهما كانت الظروف. وقد لوحظت هذه الظاهـرة تحت الميكـروسكـوب في كثير مـن الكائنات الميكروسكوبية الحيوانية وهي تتفق تمام مع ما نراه في الحيوانات الراقية الاليفة.

فالعلاقة الجنسية بين اخ واخته مثلا تكون في غالب الاحيان غير منتجة. واذا انتجت يكون النسل ضعيفا عقلا وجسما وغالب ما يموت في سن مبكر.

وقد لاحظ الفلاحون ومربو المواشي والمدربون في حدائق

الحيوانات ان نسل الحيوان الواحد لو ترك يتكاثر بين بعضه لكان النسل ضعيفا قليل العدد.

ويؤدي التناسل بين اولاد جد واحد بالتناسل المقفل. والمعروف انه لو ترك يحدث ويتكرر لقاد في النهاية الى انحطاط الافراد عقليا وجسميا. وهناك أسر ملكية وأخرى ارستقراطية درجت على تزاوج الاقارب ـ من داخل الاسر المالكة الحاكمة كما حدث مع آل هابسبرج وآل بوربون وسواهما في أوروبا وما زواج ملك اليونان قسطنطين بأميرة دنمركية ببعيد، وكذلك زواج الملكة فكتوريا ملكة بريطانيا بالامير البرت في القرن الماضي، وهو من نفس العائلة المالكة.

ولكن اذا كانت العوامل الوراثية في أسرة ما كلها ممتازة... وليس فيها ما يورث الصفات السيئة والامراض، كانت في شبه مأمن من عيوب تزاوج الاقارب.. ولكن هذه الحال من الناحية العملية قليلة.. وقليلة جدا.

والدكتور كارل جورج استاذ الوراثة في الجامعة الامريكية يتفق معنا في هذا الرأي اذ يقول:

« ان زواج الاقارب في ذاته ليس عاملا على اضعاف النسل او تشويهه بالامراض والعاهات في كل الاحوال، فاذا لم تكن السلالة نفسها ضعيفة، فلا يمنع ان تظل نقية قوية ».

ولكنه يستدرك فيقول: « الا ان الحالات التي تظل فيها هذه الاسر صحيحة نادرة في التاريخ، ولا يمكن اعتبارها مقياسا، لا

بل فهي الشواذ. ويؤكد الف مرة بأن زواج الاقارب مضر من حيث انه يؤدي الى تلاقي الخصائص الفاسدة في الاقرباء».

ولكي ابرز اثر زواج الاباعد امامنا العالم الامريكي الجديد خصوصا الولايات المتحدة حيث نجد سلسلة من شعوب مختلفة، استوطنت امريكا. وهذا الاختلاف والتبايـن بين الشعـوب التي نزحت الى أمريكا قد أدى الى تحسين النسل من الناحية الجسمانية والعقلية. وقد أبرزت مسابقات الجمال والالعاب الرياضية مزايا هذه العروق الجديدة التي نشأت عن الشعوب المختلفة التي نزحت الى العالم الجديد ـ امريكا.

كان الرئيس روزفلت يتباهى بانه يجري في عروقه ثلاثة دماء هي الدم الارلندي والبريطاني والالماني.. وهذا يدل على ان تزاوج الاباعد قد منحه مزايا كثيرة.

# فهرس الكتاب